

GARY CHAPMAN

# Cele cinci limbaje ale iubirii

Cum să-i arăți partenerului că ești  
implicat trup și suflet în relație



GARY CHAPMAN este autor de succes și consilier matrimonial renumit pentru seminarele lui pe probleme familiale, organizate peste tot în lume. Bazându-se pe experiența sa de peste 30 de ani în domeniu, a scris 30 de cărți vizând problemele de cuplu. Ediția în engleză a cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii* s-a vândut în peste 5 milioane de exemplare. Lucrarea a fost tradusă în cel puțin 38 de limbi și s-a situat pe locul 1 în topul celor mai vândute cărți, potrivit clasamentului întocmit de *New York Times*.

Pe lângă activitățile de conferențiar și scriitor, Gary Chapman este directorul organizației nonprofit Marriage and Family Life Consultants, Inc. În plus, este și gazda unei emisiuni radiofonice difuzate pe mai mult de 100 de posturi, dar și pe internet. Este căsătorit cu Karolyn J. Chapman și au împreună doi copii.

GARY CHAPMAN

# Cele cinci limbaje ale iubirii

Cum să-i arăți partenerului că ești  
implicat trup și suflet în relație

*Ediția a IV-a revizuită*

Traducere de  
IRINA-MARGARETA NISTOR

*Curtea  
veche*

---

BUCUREȘTI, 2011



## MULȚUMIRI

Iubirea începe sau ar trebui să înceapă de acasă. Pentru mine, acasă înseamnă Sam și Grace, tata și mama, care îmi arată de mai bine de 50 de ani că mă iubesc. Fără ei, m-aș afla încă în căutarea iubirii, fiind, așadar, incapabil să scriu despre acest sentiment. Acasă mai înseamnă și Karolyn, cu care sunt căsătorit de peste 30 de ani. Dacă toate soțiile ar fi la fel de iubitoare ca ea, puțini bărbați ar mai călca strâmb. Shelley și Derek, copiii noștri, sunt deja așezați la casele lor și și-au făcut propriile vieți, însă căldura iubirii lor mă face să mă simt în continuare în siguranță. Mă simt binecuvântat și sunt recunoscător pentru acest lucru.

Țin să le mulțumesc multor specialiști care mi-au influențat concepția despre iubire. Printre aceștia, se numără psihiatrii Ross Campbell, Judson Swihart și Scott Peck. Pentru sprijinul acordat redactării, le sunt recunoscător lui Debbie Barr și lui Cathy Peterson. Tricia Kube și Don Schmidt, prin priceperea lor tehnică, au făcut posibilă publicarea acestei cărți în timp util. În ultimul rând, dar și cel mai important, vreau să-mi exprim recunoștința față de sutele de cupluri care, în ultimii 20 de ani, mi-au împărtășit experiențele lor. Această carte este un omagiu adus sincerității lor.



# 1

## CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE

**N**e aflam undeva între Buffalo și Dallas, la 10 000 de metri altitudine. Dintr-odată, bărbatul de lângă mine a pus revista în buzunarul scaunului din față, s-a întors spre mine și m-a întrebat: „Cu ce vă ocupați?”

„Sunt consilier matrimonial și țin conferințe despre modalitățile de perfecționare și de dezvoltare a relațiilor de cuplu”, am spus eu pe un ton sec.

„Am și eu o curiozitate..., mi-a zis el. Oare ce se întâmplă cu iubirea după ce te căsătorești?”

Dându-mi seama că nu mai era chip să trag un pui de somn, l-am întrebat: „Ce vrei să spunei?”

„Ei bine, a zis el, am fost căsătorit de trei ori; și de fiecare dată totul a fost minunat până am ajuns la altar. După nuntă, relația s-a dus de râpă. Toată iubirea pe care aveam impresia că eu și partenera mea ne-o purtăm reciproc s-a stins de la sine. Mă consider un om destul de inteligent. Am o afacere de succes, dar povestea asta cu dragostea n-o înțeleg.”

„La câtă vreme de la căsătorie ați simțit acest lucru?”, am întrebat.

„Prima dată a durat cam 10 ani, a doua oară, trei și ultima dată, aproape șase.”

„Iubirea s-a stins imediat după nuntă sau treptat?”, m-am interesat eu.

„În cel de-al doilea caz, lucrurile au mers prost încă de la început. Nu știu exact ce s-a întâmplat. Aveam impresia că ne iubim, dar luna de miere a fost un dezastru din care nu ne-am mai revenit niciodată. Ne cunoșteam doar de șase luni. Trăiam o furtunoasă poveste de dragoste. Era palpitant. Dar după căsătorie am ajuns la cuțite.

În prima căsnicie, am avut trei sau patru ani buni, până când s-a născut copilul. După aceea, mi s-a părut că soția era preocupată numai de cel mic, că n-o mai interesa deloc de mine. Ca și cum singurul ei scop în viață ar fi fost să aibă un copil. Iar odată ce s-a văzut mamă, eu eram deja în plus.”

„Și i-ați spus asta soției?”, am întrebat.

„Aaa, sigur că i-am spus! Mi-a zis că sunt nebun, că nu înțeleg prin ce stres trece o femeie când trebuie să aibă în permanență grija copilului. Mi-a mai zis că ar trebui să fiu mai înțelegător și s-o ajut mai mult. Și chiar m-am străduit! Dar se pare că n-a contat. Și ne-am înstrăinat tot mai mult. După o vreme, nu mai era nici urmă de iubire între noi. Se stinsese tot. Am stabilit, de comun acord, că nu mai avea niciun rost să continuăm relația.

Ultima căsnicie? Sincer, am crezut că va fi altfel. Divorțasem de trei ani. Înainte de a mă căsători din nou, am stat doi ani împreună cu noua mea parteneră. Credeam că știm exact ce ne așteaptă, iar eu simțeam, pentru prima dată, că iubeam cu adevărat. Simțeam că mă iubea și ea.

Nu cred că m-am schimbat după nuntă. Am continuat să-i arăt la fel de mult ca înainte c-o iubesc. Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc și cât de mândru sunt că e soția mea. Dar, la câteva luni după căsătorie, a început cu lamentările. Mai întâi, din pricina



unor mărunțișuri — că eu nu duc niciodată gunoiul sau că nu știu să-mi pun haina în cuier. Mai târziu, a început să-mi critice trăsăturile de caracter, mi-a spus că nu putea să aibă încredere în mine și mă acuza că nu-i sunt fidel. A devenit din cale-afară de negativistă! Și nu fusese deloc așa înainte de nuntă. Din contră, păruse a fi una dintre cele mai optimiste persoane pe care le întâlnisem vreodată. Tocmai asta m-a și atras la ea. Nu se plângea niciodată de nimic. Tot ceea ce făceam era minunat; dar se pare că, imediat ce ne-am căsătorit, nu m-a mai văzut în stare de nimic bun. Sincer să fiu, nu știu ce s-a întâmplat. Știu doar că, în cele din urmă, n-am mai putut s-o iubesc, ba chiar am început s-o urăsc. Sigur, nici ea nu mă mai iubea, așa că am hotărât că nu avea niciun rost să mai trăim împreună; deci ne-am despărțit.

Asta se întâmpla acum un an. Și revin la întrebarea mea: «Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie?» Toți oamenii pătesc ca mine? De asta există atât de multe divorțuri în lume? Pare greu de crezut, dar mie mi s-a întâmplat de trei ori. Iar cei care nu divorțează învață, oare, să-și ducă viața cu un permanent sentiment de gol, sau există și cupluri ce reușesc să se iubească o viață-ntreagă? Și dacă da, cum?”

Există mii de persoane căsătorite sau divorțate pe care le macină aceleași întrebări ca pe amicul meu de pe locul 5A. Unii discută despre aceste lucruri cu prietenii, alții, cu specialiștii, și alții, cu preoții; unii își pun retoric toate aceste întrebări. Uneori, răspunsurile sunt date în jargonul psihologilor, fiind, așadar, de neînțeles. Alteori, răspunsurile sunt comice ori constau în povețe din bătrâni. Multe glume sau zicale au un sâmbure de adevăr în ele, dar a-i răspunde cuiva în acest fel e la fel de inutil ca a-i da o aspirină unui om care suferă de cancer.

Dorința de a avea un mariaj bazat pe iubire este adânc înrădăcinată în psihologia noastră. Aproape orice revistă de succes are în fiecare ediție cel puțin un articol referitor la cum poți păstra vie iubirea în căsnicie. Cărțile pe această temă abundă, la radio și la televizor se difuzează o mulțime de talk-show-uri pe același subiect. Este o adevărată provocare să întreții iubirea în cuplu.

Și-atunci cum se face că, dincolo de toate cărțile, revistele și sfaturile practice pe care le avem la dispoziție, există atât de puține cupluri care par să fi descoperit secretul întreținerii iubirii și după nuntă? Cum se face că, deși merg la conferințe unde iau cunoștință de tot felul de idei minunate despre îmbunătățirea comunicării în cuplu, partenerii efectiv nu reușesc să aplice tiparele de comunicare învățate? Cum se face că, după ce citim un articol cu titlul „101 de modalități prin care să-ți exprimi iubirea față de partener”, alegem două sau trei modalități care ni se par extrem de utile, ne zbatem să le punem în practică, iar partenerul nici măcar nu-și dă seama de eforturile noastre? Iar apoi renunțăm, fără să mai luăm în considerare și celelalte 98 de căi, și ne reîntoarcem la viața noastră de până atunci.

---

**P**entru a ne comunica dragostea pe înțelesul celuilalt, trebuie să învățăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

---

Scopul acestei cărți este însuși acela de a da un răspuns la toate aceste întrebări. Asta nu înseamnă că articolele și cărțile deja publicate nu sunt de niciun ajutor. Problema este că oamenii neglijează un adevăr fundamental: există mai multe limbaje ale iubirii.

Din punct de vedere lingvistic, putem spune că lumea este alcătuită din mai multe comunități mari care vorbesc aceeași limbă: japoneza, chineza, spaniola, engleza, portugheza, greaca, germana, franceza ș.a.m.d. Cei mai mulți dintre noi cresc învățând limba părinților și a fraților lor, adică limba primară, sau maternă. Mai târziu, putem învăța și alte limbi, dar pentru aceasta trebuie să depunem, de obicei, un efort mai mare. Limbile respective sunt limbi secundare. Nu vorbim și nu înțelegem nicio altă limbă mai bine decât pe cea maternă. În această limbă ne exprimăm cu cea mai mare siguranță. Cu cât folosim mai mult o limbă secundară, cu atât ne vine mai ușor să conversăm prin intermediul ei. Dacă vorbim doar limba maternă și întâlnim pe cineva care vorbește, la rândul lui, doar propria limbă maternă, diferită de a noastră, comunicarea dintre noi va fi limitată. Pentru a ne exprima, trebuie să apelăm la gestică, la onomatopee, la desene. Putem comunica, dar foarte greu. Diferențele lingvistice sunt o parte componentă a culturii umane. Dacă dorim să comunicăm eficient dincolo de granițele culturale, trebuie să învățăm limba celor cu care ne dorim să interacționăm.

La fel este și în iubire. Limbajele prin care vă exprimați iubirea tu și partenerul sau partenera ta de viață pot fi tot atât de diferite precum chineza de engleză. Oricât de tare te-ai strădui să-ți exprimi iubirea în engleză, dacă partenerul nu pricepe decât chineza, nu veți reuși niciodată să vă arătați unul altuia că vă iubiți. Când îmi povestea despre cea de-a treia soție, amicul meu din avion avea în vedere limbajul „declarațiilor”: „Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc și cât de mândru sunt că e soția mea.” El își exprima iubirea cu sinceritate, dar ea nu-i înțelegea limbajul. Poate că ea căuta iubirea în comportamentul lui și nu o

găsea. Nu este suficient să fim sinceri. Pentru a ne comunica dragostea pe înțelesul celuilalt, trebuie să învățăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

După 30 de ani de consiliere matrimonială, am ajuns la concluzia că există cinci limbaje primare ale iubirii — cinci modalități prin care oamenii își exprimă și receptează iubirea. În domeniul lingvistic, limba poate avea nenumărate dialecte sau variante. Analog, și cele cinci limbaje ale iubirii prezintă multe dialecte. Așa se face că articolele din presă au titluri precum: „10 căi prin care să-i arăți partenerului că-l iubești”, „20 de modalități prin care să-ți ții bărbatul acasă” sau „365 de modalități prin care să-ți exprimi iubirea în căsnicie”. Nu există 10, 20 sau 365 de limbaje primare ale iubirii! Eu consider că există numai cinci. Însă ele pot avea nenumărate dialecte. Diversitatea modalităților de exprimare a iubirii prin intermediul unui singur limbaj este nelimitată atunci când ai imaginație. Cel mai important e ca tu și partenerul sau partenera să vorbiți același limbaj al iubirii.

Se știe de multă vreme că, în primii ani de copilărie, fiecare om își cultivă anumite tipare afective. Unii copii, de exemplu, se subapreciază, în vreme ce alții au o părere sănătoasă despre sine. Unii își cultivă tiparul emoțional al nesiguranței, în vreme ce alții se simt în perfectă siguranță. Unii copii cresc simțindu-se iubiți, doriți și apreciați, în vreme ce alții trăiesc cu sentimentul că sunt neprețuiți, nedoriți și neapreciați.

Copiii care se simt iubiți de părinți și de semenii lor dezvoltă un limbaj al iubirii bazat pe această unică trăsătură psihologică și pe modalitatea prin care părinții și alte persoane importante din viața lor își exprimă iubirea față de ei. Ei vor vorbi și vor înțelege un anumit

limbaj primar al iubirii. S-ar putea ca ulterior să mai deprindă și alte limbaje, secundare, dar tot prin intermediul celui primar se vor exprima cel mai bine. Copiii care nu se simt iubiți de părinți și de semenii își dezvoltă, și ei, un limbaj primar al iubirii. Însă acesta va fi cumva distorsionat, la fel ca atunci când cei mici deprind greșit anumite noțiuni gramaticale și sfârșesc prin a avea un vocabular extrem de redus. Dar faptul că-și însușesc incorect un limbaj nu înseamnă că nu pot deveni niște comunicanți buni. Numai că, pentru a ajunge astfel, trebuie să se străduiască mai mult decât copiii care au avut un model pozitiv. Așadar, și persoanele care nu au fost foarte iubite în copilărie se pot bucura, la un moment dat, de dragostea cuiva și-și pot exprima iubirea față de acea persoană, dar pentru asta trebuie să se străduiască mai mult decât oamenii care au crescut într-un mediu sănătos, aflat sub semnul afecțiunii.

Se întâmplă rareori ca soțul și soția să aibă același limbaj primar al iubirii. Avem, în general, tendința de a ne exprima în propriul limbaj primar al iubirii și suntem contrariați atunci când partenerul sau partenera nu înțelege ceea ce-i comunicăm. Noi ne exprimăm iubirea, dar celălalt n-o receptează, și asta tocmai pentru că folosim un limbaj străin lui. Aceasta este problema fundamentală a cuplurilor, iar cartea de față își propune să ofere o soluție la ea. Iată de ce mi-am zis că merită să mai scriu o carte despre iubire. După ce vei afla care sunt cele cinci limbaje primare ale iubirii și vei descoperi care sunt limbajele prin care vă exprimați iubirea tu și partenerul de viață, vei deține toate informațiile necesare pentru aplicarea ideilor care se găsesc în cărți și în articole.

După ce identificeți și înveți să vorbești limbajul primar de iubire al partenerului, poți spune că deții secretul

care stă la baza unei căsnicii de lungă durată, bazate pe afecțiune. Nevoia de iubire nu dispare după nuntă, dar, pentru a întreține acest sentiment, cei mai mulți dintre noi trebuie să depună un oarecare efort și să învețe limbajul de iubire al partenerului, un limbaj care, pentru noi, poate fi secundar. Nu ne putem bizui pe limba noastră maternă, dacă partenerul n-o înțelege. Când ne dorim ca celălalt să simtă că-l iubim, așa cum îi și arătăm, trebuie să ne exprimăm sentimentele prin intermediul limbajului său de iubire.

## 2

### CUM SĂ MENȚII PLIN REZERVORUL AFECTIV

Cuvântul „iubire” este cel mai important din orice limbă — dar și cel mai derutant. Atât gânditorii laici, cât și cei religioși sunt de acord că iubirea joacă un rol esențial în viață. Suntem învățați că „iubirea este sublimă” și că „iubirea face lumea să se învârtă”. Există mii de cărți, melodii, reviste și filme care au în centru iubirea. Numeroase sisteme filozofice și teologice pun iubirea la loc de cinste. Ctitorul credinței creștine și-a dorit ca iubirea să fie caracteristica distinctivă a ucenicilor Săi.<sup>1</sup>

Psihologii au ajuns la concluzia că nevoia de afecțiune este o nevoie umană primară. Iubirea ne dă curaj să escaladăm munți, să traversăm mări și oceane, să înfruntăm nisipurile deșertului și să îndurăm chinuri de neimaginat. Fără iubire, munții devin de neescaladat, mările și deșerturile, de netrecut, iar chinurile, nesfârșite. Apostolul Pavel a ridicat iubirea în slăvi spunând că orice reușită omenească nemotivată prin iubire este, în cele din urmă, zadarnică. În chip de concluzie, el a zis că, în ultimul act al dramei umane, rămân doar trei trăsături — „credința, nădejdea și dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ioan, 13:35 (n. a.).

<sup>2</sup> Corinteni 1, 13:13 (n. a.).

Dacă acceptăm ideea că acest cuvânt — „iubire” — a însoțit societatea umană din cele mai vechi timpuri până în prezent, trebuie să acceptăm și că este unul dintre cele mai derutante cuvinte, pentru că-l folosim în mii de contexte. Spunem: „lubesc marea”, iar în clipa următoare: „O iubesc pe mama.” Putem să spunem că iubim anumite activități: înotul, schiatul, vânătoria. Iubim obiecte: mașini, case, alimente. Iubim animale: câini, pisici, chiar și melci. Iubim natura: copacii, iarba, florile și vremea. Iubim oameni: pe mama, pe tata, fiul, fiica, rudele, soțiile, soții, prietenii. Suntem în stare să iubim până și ideea de iubire.

Și, ca și cum toate aceste exemple n-ar fi, și-așa, destul de derutante, țin să subliniez că folosim termenul „iubire” și pentru a justifica diverse comportamente: „Am făcut totul din iubire.” Lumea dă această explicație în tot felul de împrejurări. Un bărbat implicat într-o relație extraconjugală spune că la baza legăturii respective stă iubirea. Pe de altă parte, preotul susține că e un păcat. Soția unui alcoolic strânge paharele sparte în urma ultimei isprăvi a soțului ei. Ea spune că face acest lucru din iubire, dar psihologii susțin că este vorba de o simplă dependență emoțională. Părintele îi face toate poftele copilului, spunând că așa face un om care-și iubește copilul cu adevărat. Terapeutul îi clasifică atitudinea drept iresponsabilă. Ce înseamnă, până la urmă, să iubești?

În această carte nu intenționez să elimin confuziile din jurul cuvântului „iubire”, ci să mă concentrez asupra celui tip de iubire esențial pentru sănătatea noastră afectivă. Specialiștii în psihologia copilului afirmă că orice copil are anumite nevoi afective fundamentale, care trebuie împlinite în cazul în care ne dorim să



ajungă un om echilibrat din punct de vedere emoțional. Cea mai importantă nevoie afectivă a copilului este aceea de iubire și de afecțiune, nevoia de a se simți acceptat și dorit. Copilul îndeajuns de iubit devine un adult responsabil. Fără iubire, el rămâne cu un handicap din punct de vedere emoțional și social.

Am auzit odată o metaforă care mi-a plăcut foarte mult: „Fiecare copil are în sinea lui un «rezervor afectiv» care de-abia așteaptă să fie umplut cu iubire. Copilul care se simte cu adevărat iubit se dezvoltă normal; dar când rezervorul din sufletul lui este gol, copilul se poartă urât. În mare, la baza acestui comportament stă dorința lui arzătoare de a avea un «rezervor afectiv» plin.” Acesta este punctul de vedere al doctorului Ross Campbell, psihiatru specializat în tratarea problemelor cu care se confruntă copiii și adolescenții.

Când l-am auzit spunând acest lucru, m-am gândit la sutele de părinți care au venit la mine la cabinet și mi s-au plâns de comportamentul necuviincios al copiilor lor. Nu m-am gândit niciodată la rezervorul gol din sufletul lor, dar, fără îndoială, am cunoscut pe deplin consecințele acestui fapt. Comportamentul lor necuviincios ascundea, de fapt, o căutare greșită a iubirii care le lipsea. Căutau iubirea acolo unde nu trebuia și cum nu trebuia.

Îmi amintesc de Ashley, care, la treisprezece ani, era deja sub tratament pentru o boală pe care nu avea cum s-o contacteze decât sexual. Părinții ei erau disperați. Erau furioși pe fiica lor și erau supărați pe profesori, pentru că, dacă n-ar fi fost orele de educație sexuală, Ashley n-ar fi aflat ce înseamnă sexul. Cum altfel să fi ajuns fetița lor să facă una ca asta, se întrebau ei.

**L**a baza existenței umane se află nevoia de intimitate și nevoia a fi iubit de cineva. Căsnicia ar trebui să satisfacă aceste dorințe de intimitate și de iubire ale partenerilor.

---

Tot discutând cu Ashley, mi-a povestit despre divorțul părinților ei pe când avea șase anișori. „Am crezut că tata a plecat de acasă pentru că nu mă iubea, mi-a zis ea. Când s-a recăsătorit mama — aveam zece ani pe atunci —, am simțit că ea-și găsisese pe cineva care s-o iubească, numai că pe mine nu mă iubea nimeni. Îmi doream atât de mult să fiu iubită! Am cunoscut un băiat la școală. Era mai mare ca mine, dar m-a plăcut. Nu-mi venea să cred! Era drăguț cu mine și, după o vreme, chiar am crezut că mă iubește. Nu voiam să fac dragoste cu el, voiam doar să fiu iubită.”

Rezervorul afectiv al lui Ashley era gol de ani de zile. Mama și tatăl ei vitreg îi satisfăcuseră nevoile imediate, dar nu-și dăduseră seama de cumplita luptă afectivă ce se dădea în sufletul ei. Sigur c-o iubeau pe Ashley. Ba chiar erau convinși că ea simțea afecțiunea lor. Au descoperit prea târziu că, de fapt, nu vorbeau același limbaj afectiv ca Ashley.

Nevoia de iubire nu este totuși un fenomen care se manifestă doar în copilărie. Această nevoie ne însoțește până târziu, când devenim adulți și ne căsătorim. „Îndrăgostirea” satisface temporar această nevoie; dar, evident, acesta nu este decât un „remediu de moment”, are o durată limitată și previzibilă, așa cum voi argumenta pe parcursul cărții. După ce ne revenim din starea de îndrăgostire, care este un fel de obsesie, nevoia de iubire iese din nou la suprafață, pentru că

este o trăsătură fundamentală a naturii umane. Ea stă la baza dorințelor noastre afective. Am avut nevoie de iubire și înainte „de a ne îndrăgosti” și vom avea nevoie de ea toată viața.

Nevoia de a simți că ești iubit de către partener stă la baza dorinței de a te căsători. De curând, un bărbat mi-a spus: „La ce bun casa, mașinile, vila de pe plajă sau mai știu eu ce, dacă soția nu te iubește?” Îți dai seama ce voia să spună, de fapt? „Cel mai mult pe lumea asta îmi doresc să fiu iubit de soția mea.” Bunurile materiale nu pot înlocui iubirea, afecțiunea omenască. O femeie căsătorită mi-a spus: „Mă ignoră toată ziua, iar apoi vine, voios, și se bagă în pat lângă mine, să ne hârjonom. Urăsc chestia asta!” Nu e vorba că acestei femei nu-i place sexul; ea pledează, exasperată, pentru afecțiune.

Ceva din firea noastră încearcă cu disperare să obțină iubirea celui alt. Izolarea este distrugătoare pentru sufletul omenesc. De aceea, una dintre cele mai cumplite pedepse este să fii închis undeva de unul singur. La baza existenței umane se află nevoia de intimitate și nevoia de a fi iubit de cineva. Căsnicia ar trebui să satisfacă aceste dorințe de intimitate și de iubire ale partenerilor. De aceea, în vechile scrieri biblice se vorbește despre soțul și soția care trebuie să devină „un trup”. Asta nu înseamnă că indivizii trebuie să-și piardă identitatea, ci doar că trebuie să pătrundă cât mai profund și mai intim în viața celui alt. În *Noul Testament* scrie că bărbatul și femeia trebuie să se iubească unul pe altul. De la Platon la Peck, scriitorii au pus accent pe importanța iubirii în căsnicie.

Iubirea este, desigur, importantă, dar și fragilă. Am ascultat multe cupluri căsătorite împărtășindu-mi durerile lor ascunse. Unii au venit la mine pentru că

chinul sufletesc devenise insuportabil. Alții, pentru că-și dăduseră seama că atitudinea lor sau comportamentul urât al partenerului era distrugător pentru căsnicie. Unii au venit, pur și simplu, ca să mă informeze că nu mai voiau să fie căsătoriți. Visurile lor de „a trăi fericiți până la adânci bătrâneți” se izbiseră de opreliștile neîndurătoare ale realității. Am tot auzit fraze de genul: „Iubirea noastră s-a stins. Relația dintre noi a murit. Eram atât de apropiați, dar acum nu mai suntem. Nu ne mai place să fim împreună. Nu ne mai satisfacem unul altuia nevoile.” Auzind povestirile oamenilor, mi-am dat seama că adulții au, și ei, asemenea copiilor, „rezervoare afective”.

Oare partenerii răniți au undeva, în adâncul sufletelor lor, un „rezervor afectiv” invizibil, care s-a golit între timp? Oare comportamentul urât, însingurarea, vorbele aspre și comentariile răuvoitoare apar ca urmare a golirii acestui rezervor? Dacă am găsi o modalitate de a-l umple din nou, oare căsnicia ar renaște? Oare, dacă ar avea rezervorul plin, partenerii ar fi în stare să creeze fondul afectiv necesar pentru discutarea neînțelegerilor și rezolvarea conflictelor? Să fie acest rezervor cheia unei căsnicii reușite?

Întrebările de mai sus au stat la baza unei lungi cercetări. Pe parcurs, am descoperit tot felul de repere simple, dar elocvente, la care voi face referire în această carte. Pe parcursul cercetării mele, am revenit asupra celor 20 de ani în care am făcut consiliere matrimonială, dar am privit și în sufletul și în gândurile a sute de cupluri din întreaga Americă. De la Seattle la Miami, nenumărate cupluri mi-au vorbit deschis despre experiențele lor privind căsătoria. Exemplele din această carte sunt reale. Au fost schimbate doar numele

personajelor și ale locurilor, pentru a proteja identitatea celor care mi s-au destăinuit cu atâta sinceritate.

Sunt convins că faptul de a menține plin rezervorul afectiv este la fel de important, pentru căsnicie, ca menținerea nivelului corect al uleiului de motor, la automobil. Să încerci să mergi mai departe în căsnicie cu un „rezervor afectiv” gol poate fi chiar mai rău decât să încerci să mergi cu o mașină fără ulei. Ceea ce vei afla din rândurile următoare poate salva, teoretic, mii de căsnicii, și poate îmbunătăți chiar și climatul afectiv dintr-o căsnicie mai mult sau mai puțin reușită. Indiferent de starea actuală a căsniciei tale, sigur e loc și de mai bine.

**AVERTISMENT!** Înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii și învățarea limbajului primar de iubire al partenerului pot afecta decisiv comportamentul acestuia. Oamenii se comportă diferit atunci când rezervorul lor afectiv este plin.

Înainte de a trece la expunerea propriu-zisă a celor cinci limbaje ale iubirii, trebuie totuși să vorbim despre un fenomen destul de confuz: starea euforică de „îndrăgostire”.

### 3

## ÎNDRĂGOSTIREA

Fără să-și fi făcut o programare în prealabil, femeia a intrat valvârtej pe ușa cabinetului și a întrebat-o pe secretară dacă o pot primi preț de cinci minute. O cunoșteam pe Janice de 18 ani. Pe vremea acestei întâmplări, avea treizeci și șase de ani și nu fusese măritată niciodată. Avusese mai mulți iubiți de-a lungul timpului, cu unul stătuse șase ani, cu altul, trei ani și cu alții, perioade mai scurte. Din când în când, își făcea câte o programare și venea să mă vadă, ca să-mi vorbească despre cine știe ce problemă ivită în relația ei. Janice e o fire disciplinată, conștiincioasă, organizată, atentă și iubitoare. Nu-i stă deloc în fire să dea buzna la mine în cabinet fără să anunțe dinainte că vine. Mi-am spus: „*Probabil că trece printr-o criză cumplită, de a venit așa, fără programare.*” I-am spus secretarei s-o poștească înăuntru și mă așteptam ca, la câteva clipe după ce ar fi închis ușa, s-o văd izbucnind în lacrimi, dând să-mi povestească o întâmplare tragică. Însă Janice a intrat pe ușă aproape țopăind de bucurie. Radia de încântare.

„Ce mai faci, Janice?” am întrebat-o.

„Excelent! mi-a răspuns ea. Mai bine ca oricând. Mă mărit!”

„Serios? am răspuns eu, evident șocat. Cu cine și când?”

„Cu David Dallespie! a exclamat ea. În septembrie!”

„Interesant... Și, ia zi, de cât timp vă cunoașteți?”

„De trei săptămâni. Știu că e o nebunie, domnule Chapman, mai ales că am fost de atâtea ori în pragul căsătoriei. Nici mie nu-mi vine să cred, dar simt că David e făcut pentru mine! Am știut-o amândoi de la prima întâlnire. Sigur că nu am pus problema căsătoriei din prima seară, dar, după o săptămână, m-a cerut de nevastă. Am știut c-o să facă asta și am știut c-o să-i spun «da». N-am mai simțit niciodată așa ceva, doctore Chapman! Știți bine ce relații am avut de-a lungul anilor și cât m-am chinuit. De fiecare dată, ceva mergea rău. Simțeam că nu trebuie să mă mărit cu niciunul dintre ei, dar acum sunt sigură: David e alesul!”

În tot acest timp, Janice se legăna pe scaun, chicotind. Mi-a spus: „Știu că e o nebunie, dar sunt atât de fericită! În viața mea n-am fost mai fericită!”

Ce se întâmplase cu Janice? Ei bine, se îndrăgostise. În mintea ei, David era cel mai grozav bărbat pe care îl întâlnise vreodată. Era perfect din toate punctele de vedere. Avea să devină soțul ideal. Se gândea la el zi și noapte. Faptul că David mai fusese căsătorit de două ori, că avea trei copii și că schimbase trei slujbe numai în ultimul an nu părea să conteze pentru ea. Era în al nouălea cer, era ferm convinsă că va fi veșnic fericită cu David. Era îndrăgostită!

După ce se îndrăgostesc, cei mai mulți dintre noi sfârșesc prin a se căsători. Întâlnim o persoană ale cărei trăsături fizice și de personalitate produc un șoc electric suficient de puternic pentru a declanșa „sistemul de alarmă al iubirii”. Sirenele sună și apoi începe procesul prin care îl cunoaștem pe celălalt. Primul pas poate fi împărțirea unui sendviș sau a unei fripturi, în funcție de buget, deși, în acest caz, mâncarea e cel mai puțin importantă. Suntem în căutarea *iubirii*. „Oare sentimentul călduros și amețitor care te furnică este

chiar iubire, iubire adevărată?” Uneori, amețea dispare după prima întâlnire. Aflăm, de exemplu, că celălalt se droghează, și emoția dispare imediat. Nu mai vrem să împărțim sendvișul cu el. Alteori, sentimentul devine și mai amețitor după ce consumăm sendvișul împreună. La puțin timp după alte câteva experiențe petrecute „în doi”, intensitatea sentimentului crește în asemenea măsură, încât ne trezim spunând „cred că m-am îndrăgostit”. În final, suntem convinși că ceea ce simțim este „iubire adevărată” și îi mărturisim și celuilalt, în speranța că sentimentul este reciproc. În caz contrar, ne liniștim așa cum putem sau dublăm eforturile pentru a-l impresiona pe celălalt și pentru a-l face să ne iubească. Când sentimentul este reciproc, aducem vorba de căsătorie, pentru că toată lumea este de acord că „îndrăgostirea” este baza ideală pentru o căsnicie reușită.

---

**I**n visurile de dinainte de căsătorie, această perioadă se profilează ca un extaz veșnic... Nu prea ai cum să vezi lucrurile altfel atunci când ești îndrăgostit.

---

La apogeul „îndrăgostirii”, experiența devine de-a dreptul euforică. Suntem obsedați afectiv unul de celălalt. Adormim gândindu-ne unul la celălalt. Imediat ce ne trezim, primul nostru gând se îndreaptă către celălalt. Tânjim să fim împreună cu el, iar momentele în doi sunt un fel de anticameră a paradisului. Când ne ținem de mână, avem impresia că sângele ne curge simultan prin vene. Dacă n-am fi obligați să mergem la școală sau la muncă, am sta și ne-am săruta la nesfârșit.



Îmbrățișările stimulează visurile care au în centru căsnicia ca un extaz perpetuu.

Cel „îndrăgostit” trăiește cu iluzia că alesul este perfect. Mama celui îndrăgostit vede defectele celui alt, dar el nu. Mama îi spune: „Băiete, nu te îngrijorează deloc că a fost cinci ani sub tratament psihiatric?” Iar îndrăgostitul răspunde: „Vai, mamă, zău așa! Au trecut deja trei luni de atunci!” Și prietenii văd defectele alesului, dar nu le menționează decât la insistențele persoanei îndrăgostite, și probabil că aceasta nu va insista deloc să audă așa ceva, pentru că în mintea ei alesul este fără de cusur și ceea ce gândesc ceilalți nu contează. În visurile de dinainte de căsătorie, această perioadă se profilează ca un extaz veșnic: „Cât de fericiți o să fim împreună! Și ce dacă alții se ceartă și nu se înțeleg?! Noi n-o să fim așa. Noi ne iubim.” Desigur că nu suntem chiar într-un totu naivi. Știm că, într-un final, vor apărea și neînțelegeri. Dar suntem convinși că vom reuși să discutăm deschis, că unul dintre noi va fi întotdeauna dispus să lase de la el și că, până la urmă, ne vom înțelege. Nu prea ai cum să vezi lucrurile altfel atunci când ești îndrăgostit.

Trăim cu impresia că, odată îndrăgostiți cu adevărat, starea aceasta o să dureze la nesfârșit. Că vom avea mereu aceleași sentimente minunate ca în momentul îndrăgostirii. Că între noi nu va putea interveni nimic niciodată. Că nimic n-o să poată înfrânge dragostea care ne leagă. Suntem îndrăgostiți și prinși în mrejele frumuseții și ale farmecului celui alt. Dragostea noastră este cel mai minunat lucru pe care l-am trăit vreodată. Chiar dacă vedem că unii oameni căsătoriți s-au înstrăinat unii de alții, susținem că nouă n-o să ni se întâmple niciodată așa ceva. Ne gândim că „poate că nu s-au iubit cu adevărat”.

Din păcate, starea de îndrăgostire ce durează la nesfârșit este o pură închipuire, deci este ireală. Psiholoaga Dorothy Tennov a aprofundat fenomenul îndrăgostirii. Făcând cercetări pe nenumărate cupluri, ea a ajuns la concluzia că obsesia îndrăgostirii durează, în medie, doi ani. În cazul în care este vorba de o idilă tăinuită, poate dura ceva mai mult. În final însă, cu toții revenim cu picioarele pe pământ, moment în care deschidem ochii și descoperim lipsurile celuilalt. Vedem limpede că o parte dintre trăsăturile sale de personalitate sunt de-a dreptul enervante și că lucrurile pe care le face în mod obișnuit sunt plictisitoare. Conștientizăm că partenerul e în stare să ne chinuiască și să se mânie, eventual chiar să spună vorbe aspre sau să ne critice pentru orice lucru mărunț. Aceste amănunte, neglijate pe vremea când eram îndrăgostiți, devin obstacole de netrecut. Dintr-odată, ne amintim de vorbele mamei și ne întrebăm: „Cum am putut să fiu atât de nesăbuit(ă)?”

Bun venit în lumea reală a căsniciei, în care întotdeauna vei găsi fire de păr în chiuvetă și urme pe oglindă și în care certurile pornesc de la așezarea incorectă a sulului de hârtie igienică și de la neglijența partenerului cu privire la lăsarea în jos a capacului de toaletă. Este o lume în care pantofii nu se pun singuri în dulap, iar sertarele nu se închid de la sine, în care hainelor nu le plac cuierele și în care șosetele nu sfârșesc direct în coșul de rufe. În această lume chiar și o simplă privire poate jigni, iar un cuvânt poate distruge totul. În timp, iubiții devin dușmani, iar căsnicia, un teren de luptă.

Ce s-a întâmplat cu „starea de îndrăgostire”? Din păcate — vai! — nu a fost decât o iluzie prin care am fost păcăliți să ne punem semnătura în dreptul unei linii punctate, promițând că vom fi alături unul de altul

și la bine, și la rău. Nici nu-i de mirare că atât de mulți blestemă căsnicia și pe partenerul pe care l-au iubit cândva. La urma urmei, dacă ne-au fost înșelate așteptările, avem tot dreptul să ne înfuriem. Oare am iubit „cu adevărat”? Cred că da. Problemele apar ca urmare a unei informații defectuoase.

Informația greșită a fost aceea că obsesia „îndrăgostirii” durează la nesfârșit. Ar fi trebuit să știm că nu e așa. Prin simpla observare a lumii din jur ar fi trebuit să ne dăm seama că, dacă oamenii ar rămâne veșnic îndrăgostiți, ar avea probleme serioase. Șocul s-ar transmite la nivelul afacerilor, al industriei, al bisericii, al învățământului și al restului societății. De ce? Pentru că oamenii „îndrăgostiți” își pierd interesul pentru preocupările altora. De aceea, starea de îndrăgostire mai poate fi numită și „obsesie”. Studentul care se îndrăgostește până peste urechi are note tot mai mici. E greu să înveți când ești înamorat. Examenul de mâine, despre războiul ruso-turc dintre 1806–1812, e insignifiant. Cui i-ar putea sta gândul la așa ceva? Când ești îndrăgostit, nu mai contează nimic! Un bărbat mi-a spus odată: „Doctore Chapman, mi-e teamă c-o să-mi pierd locul de muncă!”

„Ce vrei să spunei?” l-am întrebat.

„Am cunoscut o fată, m-am îndrăgostit și nu mai sunt în stare de nimic. Nu mă pot concentra asupra slujbei. Toată ziua visez numai la ea...”

Euforica stare de îndrăgostire ne induce iluzia că între noi și partener ar exista o relație intimă. Avem senzația că aparținem unul celuilalt, că putem depăși orice problemă. Suntem altruști unul față de celălalt sau, cum spunea un tânăr despre logodnica lui: „Sunt incapabil să-i fac vreun rău. Vreau doar s-o fac fericită! Aș fi în stare de orice, numai s-o știu fericită.” O asemenea

obsesie ne lasă falsa impresie că atitudinile noastre egoiste au dispărut complet și că am devenit un fel de Maica Tereza, fiind în stare să facem orice pentru binele celui drag. Motivul pentru care comportamentul nostru nu cunoaște opreliști este că avem sentimentul că celălalt gândește la fel în ceea ce ne privește. Suntem convinși că și el se dedică trup și suflet satisfacerii nevoilor noastre, că ne iubește la fel de mult și că nu ne-ar face niciodată vreun rău.

Aceste lucruri sunt posibile numai în imaginația noastră. Asta nu înseamnă că gândurile și sentimentele pe care le nutrim nu sunt sincere, ci doar că nu suntem realiști. Uităm cum suntem în realitate. Oamenii sunt egoiști din fire. Lumea se învâрте în jurul nostru, al tuturor. Nimeni nu este pe deplin altruist. Doar că euforia „îndrăgostirii” ne dă această iluzie.

De îndată ce starea de îndrăgostire trece și reluăm cursul firesc al lucrurilor (nu uita că îndrăgostirea durează cam doi ani), revenim cu picioarele pe pământ și începem să ne cerem drepturile. El își va exprima dorințele, dar acestea vor fi diferite de dorințele ei. El își dorește să facă dragoste, dar ea este prea obosită. El vrea să-și cumpere o mașină nouă, dar ea spune: „E absurd!” Ea vrea să-și viziteze părinții, dar el contracarează: „Nu-mi place să petrecem atâta vreme cu familia ta.” El vrea să joace fotbal, dar ea zice: „Măcar de m-ai iubi și pe mine așa cum iubești fotbalul!” Încetul cu încetul, iluzia intimității dispare și dorințele individuale, emoțiile, gândurile și tiparele comportamentale reale ies la iveală. Cele două personalități sunt acum față în față. Gândurile lor nu s-au contopit; emoțiile s-au înfrățit pentru puțină vreme în oceanul dragostei. Acum, valurile realității încep să-i despartă. După ce-și revin din starea de îndrăgostire, partenerii

au două opțiuni: fie se retrag, se despart, divorțează sau pleacă în căutarea unor noi experiențe afective, fie se apucă, sânguincioși, să învețe cum să se iubească dincolo de euforica stare de îndrăgostire.

---

**C**ând suntem îndrăgostiți, nu ne concentrăm asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Avem, mai degrabă, impresia că l-am obținut deja.

---

Unii cercetători, printre care și psihiatrul M. Scott Peck și psiholoaga Dorothy Tennov, au ajuns la concluzia că starea de îndrăgostire n-ar trebui să aibă nicio legătură cu ideea de „dragoste”. Ca să facă distincția dintre iubirea adevărată și îndrăgostire, Tennov o numește pe aceasta din urmă *limerence*<sup>1</sup>. Peck susține că îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, din trei motive: mai întâi, pentru că îndrăgostirea nu este un act de voință, sau o alegere conștientă. Oricât de mult ne-am dori să ne îndrăgostim, nu putem s-o facem la comandă. Altfel spus, starea de îndrăgostire apare atunci când ne așteptăm mai puțin sau deloc. În general, ne îndrăgostim într-un moment nepotrivit și exact de cine nu trebuie.

În al doilea rând, îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, pentru că nu ne solicită. Îndrăgostiți fiind, acțiunile noastre sunt, în mare parte, nedisciplinate; nu depunem niciun efort conștient în cadrul relației. Lungile și costisitoare telefoane pe care ni le dăm unul altuia, banii cheltuiți ca să ne vedem, darurile

---

<sup>1</sup> Prin termenul *limerence*, psiholoaga Dorothy Tennov înțelege o formă de iubire care ia forme obsesionale (n. r.).

oferite, proiectele pe care le facem par să nu coste nimic. Tot așa cum pasărea își construiește cuibul din instinct, și starea de îndrăgostire ne împinge să facem lucruri nefirești.

În cel de-al treilea rând, „îndrăgostitul” nu e cu adevărat interesat de progresul personal al celuilalt. „Dacă avem vreun scop atunci când ne îndrăgostim, acesta este numai acela de a nu mai fi singuri și de a ne asigura, poate, prin căsătorie de acest lucru.”<sup>1</sup> Când suntem îndrăgostiți, nu ne concentrăm asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Avem, mai degrabă, impresia că l-am obținut deja. Suntem în culmea fericirii și unica noastră dorință este ca lucrurile să rămână așa. Firește, persoana iubită nu trebuie să se schimbe nicicum, pentru că este perfectă, așa cum, de altfel, sperăm să și rămână.

Dacă îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, atunci ce este? Peck conchide că este „o componentă instinctuală determinată genetic a comportamentului de reproducere. Cu alte cuvinte, colapsul temporar al granițelor eului, cauzat de îndrăgostire, reprezintă un răspuns stereotip al ființei umane la o configurație de impulsuri sexuale interne și de stimuli sexuali externi, servind la o creștere a posibilității de reproducere și slujind, astfel, la supraviețuirea speciei.”

Indiferent că suntem sau nu de acord cu această concluzie, cei care au fost îndrăgostiți și au trecut peste această stare vor accepta, după toate probabilitățile, că acest tip de experiență ne catapultează pe o orbită afectivă total inedită. În general, pe parcursul acestei experiențe nu mai gândim logic și ne trezim făcând sau spunând

---

<sup>1</sup> M. Scott Peck, *The Road Less Travelled*, New York, Simon&Schuster, 1978, p. 88 (n. a.).

lucruri care nu ne caracterizează în mod normal. De fapt, când depășim obsesia, ne întrebăm cum de am făcut una ca asta. Când valul emoțiilor scade și revenim cu picioarele pe pământ, când neînțelegerile ies dintr-odată la iveală, câți dintre noi nu s-au întrebat: „Oare de ce m-am căsătorit? Nu ne înțelegem deloc...” Și totuși, la apogeul îndrăgostirii, am avut impresia că ne înțelegeam în toate privințele — sau, cel puțin, în toate privințele importante.

Oare asta înseamnă că am căzut pradă iluziei îndrăgostirii, sfârșind prin a ne căsători? Există două posibilități: (1) suntem sortiți unei vieți nefericite alături de partener sau (2) trebuie să sărim din barcă și să încercăm iar. Generația noastră a optat pentru soluția din urmă, în vreme ce generația anterioară a ales-o pe cea dintâi. Înainte de a ajunge, în mod mecanic, la concluzia că am făcut cea mai bună alegere, poate că ar trebui să examinăm puțin și datele problemei. În prezent, în SUA, ajung la divorț 40% dintre cei aflați la prima căsătorie, 60% dintre cei aflați la a doua căsătorie și 75% dintre cei aflați la a treia căsătorie. Se pare că posibilitatea unei a doua sau a treia căsnicii fericite nu e prea promițătoare.

Potrivit cercetărilor, există și o a treia cale, mult mai bună: să recunoaștem experiența îndrăgostirii drept ceea ce este — un climax emoțional temporar — și să pornim în căutarea „adevăratei iubiri” alături de parteneră. Această iubire este una afectivă, nu doar obsesivă. Este o iubire în care rațiunea și sentimentele se contopesc. Presupune un act de voință și de disciplină, reorganizând nevoia de progres personal. Cea mai importantă nevoie afectivă a noastră nu este să ne îndrăgostim, ci să fim iubiți cu adevărat de celălalt, să ne bucurăm de o iubire ce derivă din rațiune și din

alegere, iar nu din instinct. Simt nevoia să fiu iubit de cineva care alege să mă iubească, care vede în mine un om ce merită iubit.

Acest tip de iubire presupune efort și disciplină. Se caracterizează prin alegerea de a dedica energie, de a face eforturi pentru a te simți demn de iubirea celuilalt, știind că, îmbogățindu-i viața prin eforturile tale, și tu vei avea o satisfacție — satisfacția de a iubi cu adevărat pe cineva. Acest tip de iubire nu se suprapune cu euforica „îndrăgostire”. De fapt, adevărata dragoste începe de-abia după voalarea „stării de îndrăgostire”.

---

**I***ubirea rațională, oferită cu bună știință... este iubirea spre care ne-au îndemnat dintotdeauna înțelepții.*

---

Nu putem să punem preț pe lucrurile frumoase și generoase pe care le facem când ne aflăm într-o stare „obsesivă”. În acest caz, suntem împinși și purtați de valul unei forțe instinctuale care nu se încadrează în tiparele comportamentale normale. Iubirea adevărată se naște odată cu reîntoarcerea noastră în lumea reală a alegerilor omenesti, când hotărâm să fim frumoși și generoși.

Dacă vrem să fim sănătoși din punct de vedere emoțional, trebuie să ne satisfacem nevoia de iubire. Indivizii căsătoriți tânjesc după afecțiunea și iubirea partenerului. Ne simțim în siguranță atunci când suntem convinși că partenerul ne acceptă așa cum suntem, ne dorește și e preocupat de starea noastră de bine. În faza de îndrăgostire am simțit toate aceste lucruri. Atât cât a durat, a fost de vis. Greșeala noastră a fost să ne închipuim că va dura veșnic.



Orice obsesie are un sfârșit. În manualul privind căsnicia, despre obsesie se vorbește numai în introducere. Miezul cărții are în vedere iubirea rațională, oferită cu bună știință. Aceasta este iubirea spre care ne-au îndemnat dintotdeauna înțelepții. Este iubirea asumată.

Iată și o veste bună pentru persoanele căsătorite care nu mai simt emoțiile de pe vremea când erau îndrăgostite. Dacă iubirea este o alegere înseamnă că oamenii au capacitatea să iubească și după ce pierde obsesia „îndrăgostirii”, când revin cu picioarele pe pământ. La început, iubirea este o mentalitate — o formă de gândire. Iubirea este mentalitatea ce pare să transmită: „Sunt soțul tău, deci am ales să mă preocup de interesele tale.” Cel care alege să iubească găsește și căile potrivite pentru a-și face cunoscută alegerea.

Există oameni care ar putea contesta acest fapt, spunând: „Totul pare atât de steril. Cum adică, iubirea se rezumă numai la a avea o atitudine potrivită față de partener? Și cum rămâne cu stelele căzătoare, cu fluturașii din stomac, cu emoțiile intense? Cum rămâne cu anticiparea gesturilor, cu făcutul din ochi, cu magia sărutului și cu mult așteptatul moment al contopirii sexuale? Ce se întâmplă cu siguranța afectivă generată de faptul că știi că ești pe primul loc în mintea celui-lalt?” Despre asta e vorba în cartea de față. Cum putem satisface profunda nevoie afectivă a celui-lalt de a fi iubit? Dacă putem învăța să facem acest lucru și dacă alegem să-l facem, iubirea pe care o vom împărtăși va fi minunată, va fi mai presus de tot ceea ce am simțit când am fost îndrăgostiți nebunește.

Vreme de mulți ani, în timpul conferințelor mele despre căsnicie, precum și în cadrul ședințelor de consiliere matrimonială, am tot adus vorba despre cele cinci limbaje ale iubirii. Mii de cupluri sunt gata să

ateste valabilitatea lucrurilor pe care le vei citi. Am dosare întregi cu scrisori trimise de persoane pe care nu le-am întâlnit niciodată și care îmi spun: „Un prieten mi-a împrumutat una dintre casetele dumneavoastră despre limbajele iubirii... efectiv, mi-a schimbat total relația cu partenera. Ne chinuiam de atâta vreme să ne întreținem iubirea, însă fără prea mult succes. Acum, dat fiind că vorbim un limbaj al iubirii potrivit, climatul emoțional al vieții noastre de cuplu s-a îmbunătățit simțitor.”

Când rezervorul afectiv al partenerului este plin și acesta se simte sigur în privința iubirii tale, întreaga lume pare mai frumoasă, iar partenerul va face tot posibilul să-și atingă potențialul maxim în viață. Dacă rezervorul lui afectiv este gol și partenerul se simte folosit, și nu iubit, întreaga lume pare mai sumbră, iar el nu-și va mai atinge niciodată întregul potențial. În următoarele cinci capitole voi prezenta cele cinci limbaje ale iubirii, iar apoi, în capitolul 9, îți voi arăta cât de util este să descoperi limbajul partenerului și să-l folosești corespunzător, arătându-i cât de mult îl iubești.

## PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAȚIILE

**M**ark Twain a spus la un moment dat: „Un compliment bun îmi ajunge două luni.” Dacă îl luăm pe Twain *ad litteram*, șase complimente pe an ar fi de ajuns pentru ca rezervorul nostru afectiv să rămână operațional. Însă probabil că partenerul tău de viață va avea nevoie de mai mult de șase complimente.

Una dintre modalitățile de exprimare a iubirii este folosirea cuvintelor care o clădesc. Solomon, autorul unei vechi și înțelepte scrieri ebraice, a spus: „Moartea și viața sunt în puterea limbii.”<sup>1</sup> Mulți parteneri n-au aflat nici până acum ce putere extraordinară poate avea susținerea celuiilalt prin cuvinte. Solomon a mai spus: „Neliniștea din inima omului îl doboară, dar o vorbă bună îl înveselește.”<sup>2</sup>

Prin declarații, sau cuvinte de laudă, ne exprimăm iubirea într-un mod foarte puternic. Cel mai indicat e să facem declarații simple, directe, cum ar fi:

„Ce bine îți vine costumul ăsta!”

„Uau, rochia asta îți vine mai bine ca niciodată!”

„Faci cea mai bună mâncare de cartofi. Îmi place la nebunie!”

„Îți mulțumesc mult că ai spălat vasele!”

„Ce bine că ai angajat o bonă pentru seara asta! Să știi că apreciez mult gestul tău.”

---

<sup>1</sup> Proverbe 18:21 (n. a.).

<sup>2</sup> Proverbe 12:25 (n. a.).

„Ce bine că ai dus gunoiul! Rămân datoare.”

Oare cum s-ar schimba climatul afectiv într-o căsnicie, dacă soțul și soția ar auzi asemenea fraze cât se poate de des?

Îmi amintesc că, acum câțiva ani, mă aflam la mine în cabinet, cu ușa deschisă. Cineva trecând prin dreptul ușii m-a întrebat: „Aveți o clipă?”

„Sigur. Pofțiți!”

S-a așezat și mi-a spus: „Domnule doctor Chapman, am o problemă. Nu-l pot convinge pe soțul meu să zugrăvească în dormitor. De nouă luni îl tot pisez! Am încercat toate metodele, dar degeaba, tot nu reușesc să-l conving.”

Primul meu gând a fost: *Doamnă, ați nimerit prost. Eu n-am nicio treabă cu zugravii.* Dar într-un final i-am spus: „Continuați, vă rog.”

Femeia a zis: „Ei bine, putea să se-apuce de zugrăvit sămbăta trecută. Mai țineți minte ce soare a fost? Știți ce a făcut soțul meu toată ziua? Și-a spălat și și-a lustruit mașina.” „Și dumneavoastră ce-ați făcut?”

„M-am dus la el și i-am spus: «Bob, nu te înțeleg. Uite ce frumos e afară, ai putea să zugrăvești dormitorul ăla, însă tu stai să speli și să lustruiești mașina.»”

„Și s-a apucat de zugrăvit?” am întrebat.

„Nu. Dormitorul e în continuare nezugrăvit... Nu știu ce să mai fac!”

„V-aș pune o întrebare, am zis. Aveți ceva împotriva mașinilor curate, lustruite?”

„Nu, dar vreau să zugrăvească odată dormitorul!”

„Sunteți sigură că soțul dumneavoastră știe că vă doriți asta?”

„Sigur că da, a spus ea. De nouă luni îl tot bat la cap!”

„Să vă pun o altă întrebare. Soțul dumneavoastră a făcut vreodată vreun lucru bun?”

„Ca de exemplu?”

„A dus gunoiul, a șters parbrizul mașinii dumneavoastră, a băgat benzină, a plătit curentul sau și-a pus lucrurile la loc?”

„Da, a zis ea. Din când în când, mai face și dintr-astea.”

„Atunci, să vă dau două sfaturi. În primul rând, nu mai pomeniți niciodată de zugrăvitul dormitorului.” Am repetat: „Nu mai pomeniți niciodată!”

„Nu-mi dau seama la ce bun, dar...”, a spus ea.

---

**T**elul iubirii nu este să obții ceea ce-ți dorești de la celălalt, ci să faci ceva spre binele celui iubit. Când ni se fac complimente, suntem mult mai motivați să reacționăm pozitiv și deci să facem ceea ce și-ar dori partenerul.

---

„Tocmai mi-ați spus că e perfect conștient că vă doriți să zugrăvească dormitorul. Deci nu mai e nevoie să repetați ideea. Deja o știe! A doua sugestie ar fi ca, prima dată când soțul dumneavoastră face un lucru bun, să-i faceți un compliment. Dacă duce gunoiul, să-i spuneți: «Bob, să știi că apreciez că duci gunoiul!» Nu-i ziceți: «Era și timpul să duci gunoiul... Mai avea puțin și dădea pe dinafară.» Dacă-l vedeți că plătește curentul, băteți-l pe umăr și spuneți-i: «Bob, îți mulțumesc că plătești curentul. Am auzit că alți bărbați nu fac asta și vreau să știi că apreciez că ești altfel.» De câte ori face un lucru bun, complimentați-l!”

„Tot nu înțeleg cum îl va determina asta să zugrăvească dormitorul.”

I-am spus: „Mi-ați cerut un sfat. Vi l-am dat. E gratis.”

N-a fost ea prea încântată când a plecat. Totuși, după trei săptămâni, a revenit la cabinet și mi-a spus: „A mers!!!” Învățase o lecție bună: complimentele sunt mult mai motivaționale decât vorbele de ocară.

Sfatul meu nu e să-ți lingusești partenerul pentru a-l determina să facă ceea ce-ți dorești. Țelul iubirii nu este să obții ceea ce-ți dorești de la celălalt, ci să faci ceva spre binele celui iubit. Când ni se fac complimente, suntem mult mai motivați să reacționăm pozitiv și deci să facem ceea ce și-ar dori partenerul.

## Încurajările

Complimentele reprezintă doar una dintre căile prin care îi putem face declarații partenerului. Un dialect al acestui limbaj sunt încurajările. Cuvântul „încurajare” înseamnă „a da curaj”. Cu toții ne simțim nesiguri în anumite privințe. Ne lipsește curajul și această teamă ne împiedică să ducem la bun sfârșit anumite lucruri pe care am vrea să le facem. Potențialul latent al partenerului tău, raportat la lucrurile în privința cărora se simte nesigur, așteaptă să fie întâmpinat cu încurajări.

Lui Allison i-a plăcut dintotdeauna să scrie. În facultate a făcut câteva cursuri de jurnalism. Și-a dat seama foarte repede că pasiunea pentru scris era mai puternică decât cea pentru istorie, materia în care se specializase. Nu mai putea schimba mare lucru, dar, după facultate, mai precis înainte să facă primul copil, a scris câteva articole. A trimis unul la o revistă, dar a primit o înștiințare de refuz și de atunci n-a mai avut niciodată curaj să trimită vreun articol. Apoi, după ce au crescut copiii și a avut mai mult timp să reflecteze asupra pasiunii ei, Allison s-a apucat iar de scris.

La începutul căsniciei lor, Keith, soțul lui Allison, n-a dat prea multă atenție pasiunii ei. Avea grija propriei meserii și era foarte preocupat de posibila lui avansare în companie. Cu timpul însă, Keith și-a dat seama că în viață contează mai puțin realizările și mai mult relațiile afective. A decis să-i acorde mai multă atenție lui Allison și preocupărilor ei. Așa că într-o seară a luat unul dintre articolele ei și s-a apucat să-l citească. La sfârșit, s-a dus în micuța încăpere unde stătea soția lui, citind o carte. Foarte entuziasmat, bărbatul i-a spus: „Îmi pare rău că te întrerup, dar trebuie neapărat să-ți spun ceva. Tocmai am terminat de citit un articol de-al tău, «Cum să profităm la maximum de vacanțe». Allison, scrii nemaipomenit! Articolul ăsta trebuie publicat neapărat. Scrii clar, cuvintele tale descriu imagini pe care le pot vizualiza. Ai un stil fascinant! Trebuie neapărat să-l trimiți la o revistă.”

„Chiar crezi asta?” a întrebat Allison pe un ton ezitant.

„Nu cred, sunt sigur, a răspuns Keith. Crede-mă, e un articol pe cinste!”

După ieșirea lui Keith din încăpere, Allison a abandonat lectura. A închis cartea și a așezat-o în poală, iar apoi a visat cu ochii deschiși vreo 30 de minute la ceea ce-i spusese Keith. Se întreba dacă și alții ar fi putut gândi la fel despre articolul ei. Și-a reamintit de refuzul pe care îl primise cu câțiva ani în urmă, dar s-a gândit că între timp devenise alt om. Scria mai bine. Avea mai multă experiență. Înainte de a se ridica pentru a-și lua un pahar cu apă, Allison luase deja o hotărâre. Avea să trimită articolele la câteva reviste. Voia să vadă dacă nu cumva le vor publica.

Au trecut 14 ani de când și-a încurajat Keith soția să scrie. Între timp, Allison a conceput nenumărate articole

pe care le-a și publicat, iar în prezent are deja un contract pentru scrierea unei cărți. Scribe excelent, dar a avut nevoie de încurajarea soțului ei, de îndemnul lui care s-o determine să facă primul pas în anevoiosul proces de publicare a unui articol.

Poate că și partenerul tău are anumite talente pe care nu și le-a valorificat. Poate că potențialul lui încă așteaptă să fie întâmpinat prin încurajările tale. Poate că trebuie să-ți îndemni partenerul să meargă pe un anumit drum, ca să-și valorifice respectivul potențial. Poate că trebuie să cunoască niște oameni care au reușit în domeniul cu pricina, ca să-l sfătuiască referitor la ce trebuie să facă în continuare. Încurajările îi pot da acestuia curajul necesar pentru a face primul pas înspre valorificarea potențialului său.

Atenție, asta nu înseamnă că trebuie să-ți forțezi partenerul să facă ceea ce vrei tu. Datoria ta e numai aceea de a-l încuraja să-și cultive o pasiune pe care o are deja. De exemplu, unii soți își forțează soțiile să slăbească. Soțul crede că „o încurajează”, dar ea îi percepe vorbele drept osânditoare. Îți poți încuraja soția să slăbească numai atunci când ea vrea să facă acest lucru. Dacă partenera nu are această dorință, cuvintele tale au doar valoare moralizatoare. Asemenea vorbe rareori încurajează. În general, ele sunt percepute ca o judecată aspră ce-i induce partenerului un sentiment de vinovăție. Aceste cuvinte nu exprimă iubire, ci respingere.

---

**C**a să-ți poți încuraja partenerul de viață, trebuie să empatizezi cu el, să vezi lucrurile din perspectiva lui. Însă, înainte de orice, trebuie să-ți dai seama care sunt lucrurile importante pentru el.

---



În situația în care partenera spune: „Aș vrea să țin o cură de slăbire în toamna asta”, atunci poți s-o încurajezi. Ai putea să-i vorbești în felul următor: „Dacă ești hotărâtă să ții cură, să știi un lucru de la mine: sigur vei reuși! Asta îmi place la tine! Când ești hotărâtă, reușești. Dacă îți dorești cu adevărat asta, voi face tot ce-mi stă în putință să te ajut. Nu-ți face griji pentru bani, că, la nevoie, avem de unde să facem rost.” Auzind aceste cuvinte, partenera va prinde curaj și va suna la o clinică de slăbit.

Ca să-ți poți încuraja partenerul de viață, trebuie să empatizezi cu el, să vezi lucrurile din perspectiva lui. Însă, înainte de orice, trebuie să-ți dai seama care sunt lucrurile importante pentru el. Numai atunci îl poți încuraja comunicându-i un mesaj precum: „Știu. Îmi pasă. Sunt alături de tine. Cum te-aș putea ajuta?” Astfel, îi arăți că ai cu adevărat încredere în el și în capacitățile lui. Îi acorzi credit și-i arăți că-l apreciezi.

Cei mai mulți își valorifică potențialul într-o măsură foarte mică. În general, ceea ce îi ține pe loc este lipsa de curaj. Un soț iubitor poate amortiza acest lucru. Evident, uneori e greu să fii încurajator. Poate că limbajul tău primar de iubire nu este cel al încurajărilor. Și e posibil să-ți fie greu să ți-l însușești ca al doilea limbaj, mai ales dacă ai obiceiul să critici și să faci comentarii răutăcioase. Dar te asigur că merită efortul!

## Vorbele rostite pe un ton frumos

Iubirea înseamnă bunătate. Dacă dorim să ne exprimăm iubirea verbal, trebuie să rostim vorbele pe un ton frumos. Acest lucru se referă la felul în care vorbim. Aceeași propoziție poate avea două înțelesuri diferite, în funcție de felul în care o spunem. Atunci

când este spusă cu bunătațe și tandrețe, afirmația „te iubesc” poate fi o expresie reală a iubirii. Pe de altă parte, formula „te iubesc?”, cu acest semn de întrebare la sfârșit, schimbă întregul înțeles al cuvintelor respective. Uneori, cuvintele noastre spun una, iar tonul spune alta. Transmitem mesaje cu dublu înțeles. De obicei, partenerul le interpretează în funcție de tonul vocii, și nu de cuvintele pe care le folosim.

O afirmație precum: „Mor de nerăbdare să spăl vasele diseară”, rostită pe un ton batjocoritor, nu va fi percepută niciodată ca o expresie a iubirii. Pe de altă parte, putem împărtăși suferința, durerea și chiar mânia într-o manieră pozitivă, acest lucru devenind o expresie a iubirii. O afirmație precum: „Sunt dezamăgit și rănit că nu te-ai oferit să mă ajuți în seara asta”, rostită pe un ton deschis și blând, poate fi o expresie a iubirii. Persoana care vorbește vrea să-i transmită celuilalt ce simte. Împărtășindu-și sentimentele, ea face un pas spre consolidarea relației. De fapt, încearcă să aducă în discuție o problemă și să găsească o soluție. Aceleași cuvinte, dar spuse pe un ton aspru, răstit, nu mai reprezintă o expresie a iubirii, ci devin osânditoare.

Contează foarte mult cum vorbim. Un înțelept spunea cândva: „Un răspuns rostit pe un ton blând poate adesea să întoarcă mânia din drum.” Dacă partenerul este mânios și supărat și-ți aruncă două-trei vorbe grele, iar tu vrei să-i răspunzi cu iubire, nu trebuie să-i vorbești la fel, ci pe un ton blând. Trebuie să privești ceea ce-ți spune ca pe o informație referitoare la sentimentele lui. Lasă-l să-ți spună ce-l doare, ce-l supără și cum percepe el lucrurile. Încearcă să te pui în situația lui și să vezi lucrurile din perspectiva sa, iar apoi spune-i, cu blândete, că-l înțelegi. Dacă ai greșit cu ceva față de el, mărturisește-ți greșeala și cere-ți iertare.

Dacă partenerul percepe lucrurile diferit față de cum le justifici tu, explică-i totul pe un ton calm. Trebuie să fii înțelegător și împăciuitoare, nu să-ți impui punctul de vedere ca singura cale logică de interpretare a situației date. Așa iubesc oamenii maturi. Aceasta este iubirea la care ar trebui să aspirăm, dacă vrem să avem o căsnicie împlinită.

În dragoste nu trebuie să ținem evidența greșelilor celuilalt. În dragoste nu trebuie să ne legăm mereu de greșelile din trecut. Nimeni nu-i perfect. În căsnicie, nu facem întotdeauna ceea ce-i mai bine și nici ceea ce s-ar cuveni. Uneori, facem și spunem lucruri care îi rănesc pe partenerii noștri. Nu putem șterge trecutul cu buretele. Putem doar să-l acceptăm și să recunoaștem că am greșit. Putem să ne cerem iertare și să încercăm să acționăm altfel în viitor. Asta-i tot ce putem face pentru a îndrepta răul cauzat partenerului: să recunoaștem că am greșit și să ne cerem iertare. Odată ce partenerul face o greșeală pe care o mărturisește și pentru care își cere iertare, avem două posibilități: să ne facem dreptate sau să iertăm. Dacă alegem să-l judecăm pe celălalt și căutăm cu orice preț să-i plătim cu aceeași monedă, ne transformăm în judecători, iar partenerul devine inculpat. În acest context, apropierea este imposibilă. În schimb, dacă alegem să iertăm, avem șanse să ne apropiem unul de celălalt. Iertarea este un fel de a iubi.

Mă surprinde cât de mulți oameni își strică ziua de azi pentru greșelile de ieri. Ei insistă să readucă în discuție greșelile din trecut și, în felul acesta, își prelungesc nefericirea, când ar putea foarte bine să fie fericiți.

„Nu-mi vine să cred c-ai făcut una ca asta! Mă îndoiesc c-o să te pot ierta vreodată. Nici nu-ți dai seama cât mă doare. Nu înțeleg cum poți să stai așa, indolent,

după tot ce mi-ai făcut. Ar trebui să te pui în genunchi și să-mi ceri iertare. Mă îndoiesc c-o să te pot ierta vreodată.”

Aceste vorbe nu exprimă iubire, sunt resentimentare și scot la iveală nevoia de răzbunare.

---

**D***acă vrem să avem o relație strânsă, trebuie să ne cunoaștem dorințele reciproc.*

---

Cea mai bună soluție, în ceea ce privește greșelile din trecut, este ca acestea să rămână de domeniul trecutului. Da, partenerul a greșit. Uneori, greșelile lui te-au îndurerat. Și poate că resimți durerea chiar și acum. Dar și-a recunoscut vina și și-a cerut iertare. Nu putem șterge cu buretele ce s-a întâmplat înainte, dar putem accepta că acest lucru ține de domeniul trecutului. Putem alege să trăim în prezent, fără să ne mai gândim la neajunsurile zilei de ieri. Iertarea nu este o simplă atitudine; este o formă de implicare. Reprezintă alegerea de a te arăta îngăduitor și de a nu-i purta pică celui care te-a jignit. Iertarea este o expresie a iubirii. „Te iubesc, țin la tine și aleg să te iert. Chiar dacă încă mai sufăr, nu voi permite ca lucrurile din trecut să se strecoare între noi. Sper să învățăm ceva din această experiență. Într-adevăr, ai greșit, dar asta nu înseamnă că ești un ratat. Ești partenerul meu și vom merge împreună mai departe.” Asta înseamnă să încurajezi pe cineva prin vorbe rostite pe un ton frumos.

### Vorbele rostite cu politețe

În dragoste, cerem lucruri, dar nu poruncim. Când îi poruncești ceva partenerului, tu devii părintele, iar

celălalt, copilul. Părintele îi spune copilășului de trei ani ce se cuvine să facă; de fapt, ce trebuie să facă. În cazul unui copil, e indicat să procedezi așa, pentru că la trei ani el nu știe încă să navigheze pe înșelătoarele valuri ale vieții. În căsnicie suntem însă egali. Sunt amândoi adulți. Sigur că nu suntem perfecți, dar suntem oameni mari și, în plus, parteneri de viață. Dacă vrem să avem o relație strânsă, trebuie să ne cunoaștem dorințele reciproc.

Felul în care ne exprimăm dorințele este extrem de important. Dacă le rostim ca pe niște porunci, este imposibil să creăm o apropiere în cuplu. Partenerul se va înstrăina. Atunci când ne facem cunoscute nevoile și dorințele ca pe niște simple rugăminți, trebuie să furnizăm câteva puncte de reper, iar nu să dăm ultimatumuri. Bărbatul care spune: „Mai știi plăcinta aia cu mere pe care ai făcut-o... ai putea să mai faci una și săptămâna asta? Îmi place foarte mult!” îi transmite, practic, soției cum să-i arate că-l iubește, deci cum să se apropie de el. Pe de altă parte, bărbatul care spune: „N-am mai mâncat o plăcintă cu mere de când s-a născut copilul. Bănuiesc că, până nu face optsprezece ani, n-ai de gând să mai faci alta” nu se comportă ca un adult, ci ca un adolescent. Partenerii care-și dau comenzi nu au cum să se apropie unul de altul. Femeia care spune: „Crezi că în weekendul ăsta ai putea să cureți și tu șanțul din fața casei?” își exprimă iubirea printr-o doleanță. Dar cea care spune: „Dacă nu cureți șanțul, buruienile astea or s-ajungă până-n casă! Deja-s mai mari ca gardul!” este o femeie care nu-și mai iubește partenerul. Este numai o mamă dominatoare.

Rugându-ți partenerul să facă un lucru, îi recunoști, de fapt, valoarea și talentul. Practic, îi arăți că are o calitate sau că poate face un lucru valoros pentru tine. Însă

atunci când îi poruncești ceva, te transformi din iubit în tiran. Soția nu se va mai simți îmbărbătată, ci subestimată. Exprimarea unei rugăminți îi lasă celuiilalt posibilitatea alegerii. Partenerul poate alege să-ți îndeplinească sau nu rugămintea. Iubirea este întotdeauna consecința unei alegeri. De aceea și are atâta substanță. Când partenerul mă iubește atât de mult, încât îmi împlinește rugămințile pe care i le comunic într-un mod înțelegător, înseamnă că-i pasă de mine, că mă respectă, că mă admiră și că vrea să facă ceva prin care să mă mulțumească. Nu putem să-i dăm comenzi partenerului, iar apoi să ne așteptăm să fim iubiți. Soțul poate să asculte poruncile soției, dar asta nu înseamnă c-o iubește. Face totul de teamă sau pentru că se simte vinovat ori în alt fel, dar nicidecum pentru c-o iubește. În concluzie, rugămințile poate fi o expresie a iubirii, pe când poruncile nu.

## Alte dialecte

Declarațiile reprezintă unul dintre cele cinci limbaje fundamentale ale iubirii. Acest limbaj are însă multe dialecte. Despre unele am discutat deja, dar mai sunt și altele, care au fost tratate în nenumărate cărți și articole. Toate aceste dialecte se înscriu în categoria declarațiilor. Psihologul William James spune că cea mai profundă nevoie omenească este, probabil, aceea de a fi apreciat, de a-ți fi recunoscute meritele. În general, declarațiile satisfac această nevoie. Dacă ți-e greu să te exprimi prin cuvinte, dacă nu este acesta limbajul tău primar de iubire, dar socotești că poate fi cel al partenerului, îți sugerez să-ți iei o agendă și pe prima pagină să scrii „declarații”. Când citești un articol sau o carte despre iubire, notează declarațiile pe care le întâlnești.

Când asculți pe cineva vorbind despre iubire sau când auzi vreun prieten spunând ceva frumos despre alt-cineva, notează. În timp, te vei alege cu o întreagă listă de declarații pe care i le poți face partenerului.

Poate vei vrea să-i faci declarații și indirect, adică să spui lucruri frumoase despre partenerul tău atunci când nu este de față. Până la urmă, tot se va găsi cineva care să i le transmită, iar el îți va fi recunoscător. De exemplu, spune-i soacrei cât de grozav(ă) este soția ori soțul tău. Când soacra îi va transmite acest mesaj, va hiperboliza complimentul, iar tu vei avea numai de câștigat. De asemenea, laudă-ți soția sau soțul în fața oamenilor chiar și când ea sau el este de față.

Când ești lăudat în public pentru o reușită, ai grijă să împarți meritele și cu partenerul tău. Revenind la declarații, să știi că poți să-i mărturisești lucruri și în scris, lucruri pe care partenerul le poate citi iar și iar.

Într-o frumoasă zi de primăvară, cu prilejul unei vizite în casa lui Bill și Betty Jo, din Little Rock, Arkansas, am învățat un lucru important despre declarații și despre limbajele iubirii. Bill și Betty Jo locuiau într-o casuță împrejmuită cu un gard frumos și aveau o grădină plină de iarbă și de multe flori superbe, de sezon. Locul părea idilic. Odată ajuns acolo însă, am descoperit că nu era deloc așa de minunat precum îmi lăsase impresia. Relația lor era sub orice critică. Aveau 12 ani de căsnicie și doi copii și se întrebau de ce se căsătoriseră. Se părea că nu se înțelegeau de niciun fel. Singurul lucru pe care-l aveau în comun era dragostea pentru copii. Ascultându-le povestea, am constatat că Bill era obsedat de munca lui și că-i mai rămânea foarte puțin timp pentru Betty Jo. Ea lucra cu jumătate de normă, și asta mai mult ca să nu stea acasă. Metoda lor de a face față problemelor era însingurarea. Impuseseră

o distanță între ei, astfel încât nesfârșitele conflicte să nu mai pară atât de apăsătoare. Dar pe rezervoarele lor afective scria clar „gol”.

Mi-au spus că fuseseră la un consilier matrimonial, dar că nu întrevăzuseră niciun progres. Așa că au hotărât să vină și la conferința mea despre căsnicie. Numai că eu n-am avut prea mult timp la dispoziție pentru ei – trebuia să plec din oraș a doua zi. N-aveam cum să mă întâlnesc ulterior cu Bill și Betty Jo, așa că am hotărât să joc totul pe o singură carte.

Am petrecut câte o oră cu fiecare în parte. Am ascultat cu atenție ambele versiuni ale poveștii lor. Am descoperit că, în ciuda numeroaselor neînțelegeri și a golului prin care se caracteriza relația lor, încă mai puteau distinge câteva dintre calitățile celuilalt. Bob a recunoscut: „Betty Jo e o mamă bună și o gospodină desăvârșită. Când vrea ea, gătește excelent. Dar, a continuat el, nu e deloc afectuoasă. Eu mă spetesc muncind, iar ea nu-mi recunoaște niciun merit.” Discutând cu Betty Jo, ea a recunoscut că Bill, în calitate de cap al familiei, se achita bine de îndatoririle lui, „dar, s-a plâns ea, nu face nimic în casă, nu mă ajută și nu are niciodată timp pentru mine. La ce bun că avem o casă, o mașină cu rulotă și alte nu știu câte lucruri, dacă nu apucăm să ne bucurăm niciodată împreună de ele?”

Auzind acestea, am hotărât să le dau sfaturi punctuale, să-i dau fiecăruia câte o sugestie. Le-am spus lui Bob și Betty Jo, separat, că fiecare deține cheia schimbării atmosferei din cuplu. „Această cheie, am zis eu, constă în recunoașterea verbală a lucrurilor care-ți plac la celălalt. Deocamdată, îți recomand să nu-ți mai exprimi nemulțumirile față de aspectele care nu-ți convin.” Am recapitulat părerile pozitive emise anterior la adresa fiecărui partener și i-am ajutat să întocmească o



listă cu acestea. Bill a evidențiat în special preocupările lui Betty Jo ca mamă, gospodină și bucătăreasă, iar Betty Jo, munca grea și eforturile lui Bill de a asigura un trai bun pentru familie. Am făcut niște liste cât mai exacte cu putință. Cea a lui Betty Jo arăta așa:

- în 12 ani, n-a lipsit nicio zi de la muncă; e foarte hotărât în ceea ce face;
- de-a lungul anilor, a fost avansat de mai multe ori; caută mereu căi noi de a fi mai eficient;
- achită lunar ratele la casă;
- de asemenea, plătește facturile la curent, gaze și apă;
- acum trei ani, mi-a cumpărat o rulotă;
- primăvara și vara, tunde iarba sau angajează pe cineva care să facă acest lucru săptămânal;
- toamna, adună frunzele cu grebla sau angajează pe cineva care să se ocupe de acest lucru;
- câștigă suficient pentru a acoperi nevoile de hrană și îmbrăcăminte ale întregii familii;
- duce gunoiul cam o dată pe lună;
- aduce în casă banii necesari pentru a cumpăra întregii familii cadouri de Crăciun;
- îmi dă voie să fac ce vreau cu banii obținuți prin munca mea.

Lista lui Bill arăta cam așa:

- face paturile în fiecare zi;
- dă săptămânal cu aspiratorul;
- în fiecare dimineață, le pregătește copiilor un mic dejun excelent, iar apoi îi duce la școală;
- pregătește cina cam de trei ori pe săptămână;
- merge la cumpărături; îi ajută pe copii la lecții;
- îi duce pe cei mici la biserică;

- duminica, merge la școală și face pregătire cu copiii din clasa întâi;
- duce hainele la curățătorie;
- spală și calcă rufe.

I-am sfătuit să treacă pe liste schimbările pe care aveau să le observe în săptămânile următoare. În plus, le-am propus ca, de două ori pe săptămână, să aleagă o trăsătură pozitivă a celuilalt și să-și exprime verbal recunoștința față de acel aspect. Le-am mai dat un sfat. Lui Betty Jo i-am spus că, atunci când Bill îi face un compliment, nu trebuie să-i răspundă imediat printr-un alt compliment, ci doar să se arate recunoscătoare, spunând: „Mulțumesc c-ai zis asta!” I-am spus și lui Bill același lucru. I-am încurajat să facă asta săptămânal, vreme de două luni, iar apoi să continue tot așa, dacă le e de ajutor. Dacă acest comportament nu avea să îmbunătățească atmosfera din cuplu, atunci erau liberi să socotească relația drept un eșec.

A doua zi, m-am urcat în avion și m-am întors acasă. Mi-am notat în agendă să-i sun pe Bill și pe Betty Jo după două luni, ca să văd ce s-a întâmplat. Pe la jumătatea verii, când le-am telefonat, am cerut să vorbesc cu fiecare separat. Am fost uluit să constat că, prin atitudinea lui, Bill făcuse un uriaș pas înainte. El ghicise că-i dădusem un sfat similar și lui Betty Jo, dar nu-l deranjase. Chiar îi plăcuse ideea. Ea își exprimase față de Bill recunoștința pentru munca grea pe care o depunea și pentru faptul că asigura un trai bun familiei. „M-a făcut să mă simt din nou ca un bărbat adevărat. Am făcut progrese mari, doctore Chapman. Sigur că mai avem încă multe de îndreptat, dar cred că suntem, într-adevăr, pe drumul cel bun.”

Când am vorbit cu Betty Jo, am descoperit că ea făcuse doar un pas mititel. Mi-a spus: „Am progresat puțin, domnule Chapman. Îmi face complimente, așa cum l-ați îndemnat, și cred că este sincer. Dar tot nu stă destul cu mine. E în continuare foarte ocupat la serviciu și nu ne rămâne mai deloc timp pentru noi doi.”

Ascultând-o pe Betty Jo, mi-a venit dintr-odată o idee. Mi-am dat seama că făcusem o descoperire importantă. Limbajele prin care își exprimă oamenii iubirea nu sunt neapărat identice. Era clar că Bill era receptiv la declarații, că acesta era limbajul lui de iubire. Era foarte muncitor, îi plăcea ceea ce făcea și își dorea nespus de mult ca soția să-i recunoască meritele. Probabil că acest tipar îi fusese inoculat încă din copilărie, motiv pentru care și acum, ca adult, avea mare nevoie să i se spună cuvinte de laudă. Pe de altă parte, Betty Jo avea nevoie de cu totul altceva. Îi plăceau declarațiile optimiste ale lui Bill, dar, în adâncul sufletului, tânjea după altceva. Și uite-așa ajungem la cel de-al doilea limbaj al iubirii.

## 5

### AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI

**A**r fi trebuit să-mi dau seama încă de la bun început care e limbajul primar al lui Betty Jo. Ce-a spus ea în seara aceea de primăvară, când am vizitat-o în Little Rock? „Bill se asigură că nu ne lipsește nimic, dar nu are niciodată timp pentru mine. La ce bun că avem o casă, o mașină cu rulotă și altele nu știu câte lucruri, dacă nu apucăm să ne bucurăm niciodată împreună de ele?” Care era, de fapt, dorința ei? Voia să petreacă mai mult timp cu Bill. Voia ca el să-i acorde atenție, să se concentreze asupra ei, să-i dedice timp și să facă diverse lucruri împreună cu ea.

Prin „timp petrecut împreună” înțeleg să-ți îndrepti toată atenția asupra celui alt. Asta nu înseamnă să stai pur și simplu alături de el, pe canapea, și să vă uitați la televizor. În această situație, atenția ta se îndreaptă, de fapt, spre emisiunea pe care o vizionezi — și nu spre partenerul de viață. A petrece timp împreună cu cel iubit înseamnă să stați amândoi pe canapea, cu televizorul închis, să vă priviți în ochi și să vorbiți, acordându-vă reciproc o atenție totală. Ar putea însemna și să faceți o plimbare doar voi doi sau să ieșiți în oraș, să luați cina, să vă priviți în ochi și să vorbiți. Ai observat vreodată că, la restaurant, aproape că poți distinge între doi parteneri încă necăsătoriți și doi căsătoriți? Cei necăsătoriți se privesc în ochi și-și vorbesc. Cei căsătoriți

stau pur și simplu și se uită în gol prin restaurant. Ai impresia că n-au venit acolo decât ca să mănânce.

Când mă așez pe canapea alături de soția mea și-i acord 20 de minute de atenție totală, iar ea face la fel, e ca și cum fiecare îi dăruiește celuilalt câte 20 de minute din viața lui. Nu avem cum să rețrăim acele 20 de minute, pentru că i le dăruim partenerului. Aceasta este o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii.

Nu poți trata toate bolile cu același leac. În privința lui Bill și a lui Betty Jo, am făcut o greșeală gravă. Am presupus că declarațiile aveau să conteze la fel de mult pentru Betty Jo ca pentru Bill. Am sperat că, dacă își vor face declarații unul altuia, climatul emoțional se va schimba și se vor simți amândoi iubiți. Pentru Bill a funcționat. Părerea lui despre Betty Jo s-a îmbunătățit. A început să-i aprecieze eforturile la modul sincer. Dar Betty Jo n-a fost receptivă la declarații, pentru că nu acesta e limbajul ei primar de iubire. Limbajul ei e timpul petrecut în doi.

I-am sunat din nou și l-am felicitat pe Bill pentru eforturile sale din ultimele două luni. I-am spus că a făcut o treabă minunată recunoscându-i meritele lui Betty Jo și că ea a receptat declarațiile lui. „Dar, doctore Chapman, mi-a spus el, tot nu e fericită! Mi se pare că lucrurile nu s-au îndreptat prea mult pentru ea.”

„Ai dreptate, i-am zis. Și cred că știu și de ce. Ea are un alt limbaj al iubirii.” Bill nu înțelegea nimic. I-am explicat că lucrurile care-l fac pe un om să se simtă iubit nu acționează întotdeauna la fel pentru o altă persoană.

Bill a fost de acord că limbajul lui de iubire consta în declarații. Mi-a explicat cât de importante erau acestea pentru el încă din copilărie și cât de bine s-a simțit când Betty Jo și-a exprimat recunoștința pentru lucrurile pe care le făcea. I-am spus că limbajul de iubire al lui Betty

Jo nu consta în declarații, ci în timpul petrecut în doi. I-am mai spus și că persoana iubită trebuie să se bucure de toată atenția celuilalt, că nu se cuvine ca acesta să-i vorbească în timp ce citește ziarul sau când se uită la televizor, ci privind-o în ochi, acordându-i o atenție cu totul specială și implicându-se, alături de ea, într-o activitate cu adevărat plăcută. „De exemplu, puteți să mergeți împreună la un concert!” i-am spus. Știam că urma să înceapă un turneu în Little Rock.

„Doctore Chapman, asta îmi reproșează dintotdeauna. Că nu facem nimic împreună. Că nu stau destul cu ea. «Înainte să ne căsătorim, făceam o mulțime de lucruri împreună, spune ea. Dar acum ești prea ocupat!» Într-adevăr, acesta este limbajul ei de iubire. Sunt sigur! Dar, doctore Chapman, ce să mă fac? Eu trebuie să stau foarte mult la muncă!”

„Mie-mi spui?” i-am răspuns.

Preț de 10 minute mi-a povestit cum a fost avansat în firmă, cum a muncit din greu și cât de mândru era de realizările lui. Mi-a povestit despre visurile lui de viitor și mi-a spus că era convins că în următorii cinci ani putea ajunge acolo unde-și dorea.

„Bine, bine, dar vrei să ajungi acolo de unul singur sau vrei să-i ai alături pe Betty Jo și pe copii?” am întrebat.

„Îmi doresc să fie și ea cu mine, doctore Chapman. Vreau să ne bucurăm împreună de tot! De aceea, mă doare atât de tare când îmi reproșează că stau prea mult la muncă. Pentru noi o fac! Aș vrea să mă înțeleagă, dar ea privește întotdeauna lucrurile într-un mod negativ.”

„Sper că acum înțelegi de ce este așa de negativistă, am zis eu. Betty Jo pune preț pe timpul petrecut în doi. Ai stat atât de puțin cu ea, încât rezervorul ei afectiv este gol. Nu știe dacă o iubești sau nu. În mintea ei, timpul

pe care-l petreci la muncă este un timp pe care ar trebui să i-l acorzi ei. Nu are nimic cu serviciul tău, doar că are impresia c-o iubești prea puțin. Problema voastră are o singură rezolvare, și e una destul de drastică. Trebuie să-ți faci timp pentru Betty Jo. Trebuie să-i arăți c-o iubești, dar pe limbajul ei.”

„Știu că aveți dreptate, doctore Chapman. Dar de unde să încep?”

„Ai, cumva, la îndemână agenda pe care ai scris lista cu lucrurile pozitive referitoare la Betty Jo?”

„Da, e chiar aici.”

„Bun! Vei mai întocmi o listă. Care sunt lucrurile pe care ar fi vrut Betty Jo să le faceți împreună, lucruri pe care le-a menționat de-a lungul anilor?”

Iată lista lui Bill:

- Să luăm rulota și să mergem în weekend la munte (uneori cu copiii, alteori numai noi doi).
- Să luăm prânzul împreună (la un restaurant frumos sau, din când în când, chiar la McDonald's).
- Să angajez temporar o bonă, ca să putem merge să luăm cina în oraș numai noi doi.
- Când ajung seara acasă, să-i povestesc ce am făcut peste zi și s-o ascult și pe ea povestindu-mi cum și-a petrecut ziua (nu-i place să vorbesc cu ea în timp ce mă uit la televizor).
- Să petrec mai mult timp cu copiii, discutând despre ce fac la școală.
- Să mă joc mai mult cu copiii.
- Să mergem cu toții la picnic sâmbăta, iar odată ajuns acolo, să nu mă plâng de furnici sau de muște.
- Să mergem cel puțin o dată pe an în vacanță cu toții.

- Să ne plimbăm împreună și să stăm de vorbă (să nu merg înaintea ei pe drum).

„Cam astea sunt lucrurile despre care mi-a tot po-menit de-a lungul anilor”, a zis el.

„Sfatul meu e...”

„Să le fac”, mi-a răspuns el.

„Exact! Ocupă-te de câte unul pe săptămână, preț de două luni. Te gândești că nu ai timp? O să-ți faci, că doar ești un tip inteligent, am continuat eu. N-ai fi ajuns aici, dacă n-ai fi știut să iei cele mai potrivite decizii. Poți să-ți pui ordine în viață și poți s-o incluzi și pe Betty Jo în planurile tale.”

„Știu, a spus el. Pot s-o fac!”

„Asta nu înseamnă că trebuie să uiți de obiectivele tale profesionale. Înseamnă doar că, atunci când vei ajunge sus de tot, Betty Jo și copiii vor fi alături de tine.”

„Indiferent c-o să ajung sau nu în vârf, vreau ca ea să fie fericită. Asta e dorința mea cea mai mare! Vreau să mă bucur de viață alături de ea și de copiii noștri.”

---

**A**spectul central, în ceea ce privește timpul petrecut în doi, este ca partenerii să stea efectiv împreună. Simpla prezență fizică este insuficientă... Când stăm împreună cu partenerul, nimic nu trebuie să ne distragă atenția.

---

Au trecut mulți ani de atunci. Bill și Betty Jo au trecut prin momente frumoase și prin clipe grele, dar cel mai important e că au fost mereu împreună. Copiii s-au mutat la casele lor, iar Bill și Betty Jo sunt într-un totu-l de acord că ultimii ani au fost cei mai frumoși din viața lor.



Bill a devenit un mare amator de muzică clasică, iar lista lui Betty Jo, referitoare la ceea ce apreciază la Bill, devine mai mare pe zi ce trece. Iar el nu se mai satură s-o audă făcându-i declarații. Între timp, și-a deschis propria firmă și a adus-o în top. Slujba lui nu mai e o amenințare pentru Betty Jo. Este chiar încântată de noua lui afacere și-l încurajează. Știe că ea, și nu serviciul, este pe primul loc în viața lui Bill. Rezervorul ei afectiv este plin, iar dacă începe să se golească, știe că nu trebuie decât să-i ceară lui Bill să-i acorde mai multă atenție.

## Împreună

Aspectul central, în ceea ce privește timpul petrecut în doi, este ca partenerii să stea efectiv împreună. Simpla prezență fizică este insuficientă... Doi oameni care stau în aceeași încăpere sunt aproape unul de celălalt, dar asta nu înseamnă neapărat că și petrec timp în doi. Când stăm împreună cu partenerul, nimic nu trebuie să ne distragă atenția. Când părintele stă jos, pe covor, și-i aruncă o minge copilului său de doi ani, adultul se concentrează asupra copilului, și nu asupra mingii. Indiferent de cât de scurt e momentul respectiv, părintele și copilul petrec, atunci, timp împreună. Prin contrast, dacă părintele vorbește la telefon în timp ce-i aruncă micuțului mingea, atenția lui nu se mai îndreaptă în totalitate asupra copilului. Unii bărbați însurați și unele femei măritate cred că petrec mult timp împreună cu partenera sau cu partenerul, când, de fapt, ei nu fac decât să trăiască unul în preajma celuilalt. Cu toate că se află în aceeași casă în același interval de timp, ei nu stau, de fapt, împreună. Bărbatul care se uită la meci în timp ce vorbește cu soția nu-i

acordă acesteia destul timp, pentru că nu se concentrează exclusiv asupra ei.

A petrece timp în doi nu înseamnă neapărat să ne sorbim din priviri unul pe celălalt, ci să facem ceva împreună și să ne concentrăm cu adevărat unul asupra celuilalt. Activitatea în care suntem angajați amândoi e mai puțin importantă. Din punct de vedere afectiv, important este numai ca, în intervalul respectiv, să ne concentrăm unul asupra celuilalt. Activitatea pe care o desfășurăm este doar un vehicul care ne ajută să simțim că suntem împreună. În exemplul anterior, cu părințele care-i aruncă o minge copilășului, important nu este actul în sine, ci legătura afectivă ce se creează între cei doi.

Tot așa, un soț și o soție care joacă tenis, petrecând așa cum se cuvine acel interval de timp, nu se vor concentra asupra partidei, ci asupra faptului că stau împreună. Importante sunt numai schimbările care au loc la nivel afectiv. Este esențial să petrecem timp în doi din dorința comună de a ne exprima iubirea, dar și pentru că efectiv ne place să fim împreună și să facem diverse lucruri.

## Discuțiile serioase

La fel ca declarațiile, limbajul timpului petrecut în doi are mai multe dialecte. Unul dintre cele mai cunoscute este acela de a purta o discuție serioasă. Prin acest lucru înțeleg un dialog pașnic în cadrul căruia doi indivizi își împărtășesc experiențele, gândurile, sentimentele și dorințele, totul într-un context echilibrat și într-o atmosferă prietenoasă. Majoritatea celor care se plâng că partenerii nu discută cu ei nu se referă la faptul că aceștia nu scot niciun cuvânt pe gură, ci la faptul că nu

se arată dispuși să ia parte la un dialog deschis. Dacă limbajul primar de iubire al partenerului tău constă în timpul petrecut în doi, este esențial să porți un asemenea dialog cu el, ca să-l faci să se simtă iubit.

Discuțiile serioase nu se suprapun cu primul limbaj al iubirii. Când facem declarații, contează ceea ce *spunem*. Când purtăm o discuție serioasă, trebuie să fim atenți la ceea ce *auzim*. Dacă îmi împărtășesc iubirea față de persoana iubită petrecând timp împreună cu ea, deci și discutând mai mult, înseamnă că mă străduiesc să ascult și să înțeleg ce spune aceasta. Îi voi pune întrebări, dar nu la întâmplare, ci ținute, pentru a înțelege cu adevărat ce gândește, ce simte și ce-și dorește.

Când l-am cunoscut pe Patrick, avea patruzeci și trei de ani și era căsătorit de 17 ani. Încă îmi amintesc de el; prima noastră discuție a fost tare dramatică. Ajuns în cabinetul meu, bărbatul s-a prezentat repede, s-a așezat pe un fotoliu de piele, s-a aplecat spre mine și, foarte emoționat, mi-a zis: „Domnule Chapman, am fost un prost. Un mare prost.”

„Ce vă face să spuneți asta?” am întrebat eu.

„M-a părăsit soția, cu care sunt însurat de 17 ani. Și abia acum îmi dau seama cât de prost am fost.”

Am reformulat întrebarea inițială: „Cum adică ai fost prost?”

„De fiecare dată când ajungea acasă, îmi povestea despre problemele ei de la birou. O ascultam și-i spuneam ce consideram eu că trebuia să facă. O sfătuiam întotdeauna. O învățam să se confrunte cu problemele ei. «Problemele nu dispar pur și simplu. Trebuie să vorbești cu șeful sau cu cei implicați în chestiunile astea. Trebuie să-ți rezolvi neînțelegerile.» A doua zi, ajungând acasă, după slujbă, îmi vorbea despre aceleași probleme. O întrebam dacă făcuse ce-i spuseseam

cu o zi înainte. Ea dădea din cap că nu. Așa că-i dădeam din nou același sfat. Îi explicam că numai discutând despre problemele respective o să le poată și rezolva. În ziua următoare venea din nou acasă, lamentându-se cu privire la aceleași probleme. O întrebam din nou dacă făcuse ce-o îndemnasem. Iar ea dădea iarăși din cap că nu.

În a treia sau a patra seară, m-am enervat. I-am spus că, dacă nu binevoia s-asculte de sfatul meu, n-avea niciun rost să se mai aștepte s-o înțeleg. Putea la fel de bine să nu trăiască suportând un asemenea stres. Putea să rezolve problema, dacă mă asculta. Sufeream când o vedeam așa tensionată, mai ales că știam că exista o soluție. Când a redeschis discuția, i-am spus: «Nici să nu te gândești! Ți-am spus clar ce ai de făcut! Dacă nu m-ascuți, nu vreau să mai aud nimic!»

---

**S**untem învățați să analizăm problemele și să găsim soluții. Uităm însă că o căsnicie este, de fapt, o relație, nu un proiect care trebuie dus la bun sfârșit și nici o problemă care trebuie rezolvată.

---

„Ar fi trebuit să-mi văd de treaba mea. Ce prost am fost! a spus el. Un mare prost! Acum îmi dau seama că, de fapt, nu de sfatul meu avea ea nevoie atunci când îmi povestea despre problemele de la birou. Voia doar să simtă c-o înțeleg. Voia s-o ascult, să-i dau atenție, să-i dau de înțeles că știu ce tensiune și ce chin apasă pe umerii ei. Voia să știe c-o iubesc și că-i sunt alături. N-avea nevoie de niciun sfat... Voia doar să simtă c-o înțelege cineva. Dar eu nu m-am străduit deloc. Eram mult prea preocupat să-i dau sfaturi. Ce prost am fost! Acum am rămas fără ea. Oare de ce nu-ți dai seama de

lucrurile astea atunci când le faci? m-a întrebat el. Nu mi-am dat seama de nimic, parcă-mi luase Dumnezeu mințile! Abia apoi am priceput cât de mult am greșit.”

Soția lui Patrick voia, de fapt, să poarte o discuție liniștită cu el. Simțea nevoia să discute despre nemulțumirile și frustrările ei cu cineva care s-o asculte și să-i acorde atenție. Patrick n-o ascultase, doar îi vorbise. Fusesse atent doar la formularea problemei, pentru a găsi o soluție. El n-o ascultase așa cum trebuia, ca să audă strigătul prin care ea-i cerea s-o sprijine și s-o înțeleagă.

Ca Patrick sunt mulți. Suntem învățați să analizăm problemele și să găsim soluții. Uităm însă că o căsnicie este, de fapt, o relație, nu un proiect care trebuie dus la bun sfârșit și nici o problemă care trebuie rezolvată. Într-o relație, trebuie să-ți asculți partenerul și să te arăți înțelegător față de gândurile, sentimentele și dorințele lui. E bine să dai sfaturi, însă numai atunci când ți se cere și niciodată cu un aer protector. Cei mai mulți dintre noi nu știu să asculte. Ne pricepem mult mai bine să vorbim și să gândim. A învăța să asculți poate fi la fel de greu ca a învăța o limbă străină, dar, dacă vrei să-ți exprimi iubirea față de celălalt, trebuie să te deprinzi cu acest lucru, mai ales dacă partenerul tău simte nevoia să petreacă timp împreună cu tine și să purtați din când în când câte-o discuție serioasă. Din fericire, există nenumărate cărți și articole despre arta ascultării. N-are rost să repet ceea ce au scris alții, dar țin totuși să menționez câteva sfaturi practice.

1. *Menține contactul vizual atunci când partenerul vorbește cu tine.* Acest lucru te ajută să nu fii distras de gândurile tale și să-i comunici eficient partenerului că-i acorzi atenție.

2. *Lasă deoparte celelalte preocupări în timp ce-ți asculți partenerul.* Nu uita, ca să poți spune că petreci timp împreună cu cel iubit, trebuie să fii atent numai la el. Dacă te uiți la televizor, citești sau faci orice alt lucru care-ți captează atenția și de la care nu te poți abține în acel moment, e mai bine să-i mărturisești asta partenerului. Abordează problema cu optimism: „Știu că vrei să-mi vorbești și îmi doresc foarte mult să te ascult, dar mi-ar plăcea să-ți acord toată atenția cuvenită. Numai că nu pot face asta chiar acum. Însă, dacă mă mai lași 10 minute, să-mi termin treburile, apoi promit să te ascult așa cum se cuvine.” În general, partenerul o să respecte această doleanță.
3. *la seama la sentimentele partenerului.* Întreabă-te: „Oare ce simte el sau ea?” Atunci când ai impresia că ai găsit răspunsul, încearcă să obții o confirmare. De exemplu: „Am impresia că ești dezamăgit că am uitat de...” Astfel, îi dai partenerului șansa să-și clarifice sentimentele. De asemenea, îi dai de înțeles că ești atent la ceea ce spune.
4. *la aminte la limbajul trupului.* Pumnii strânși, mâinile tremurânde, ochii înlăcrimați, sprâncenele ridicate și agitația din privire sunt, toate, indicii care te pot ajuta să înțelegi sentimentele partenerului. E posibil ca limbajul trupului să transmită un mesaj cu totul diferit de cel exprimat verbal. Clarifică situația, asigurându-te că ești pe deplin conștient de ce gândește sau simte celălalt.
5. *Nu întrerupe discuția.* Potrivit cercetărilor recente, în cadrul unei discuții omul reușește să fie atent preț de circa 17 secunde, după care simte nevoia să intervină cu o replică sau să rostească o interjecție. A fi cu adevărat atent la cineva în timp ce-ți

vorbește înseamnă a te abține să-ți iei apărarea, să lansezi acuzații la adresa celuilalt sau să-ți afirmi poziția. Scopul tău trebuie să fie acela de a afla care sunt gândurile și sentimentele partenerului. Obiectivul tău nu este să te aperi sau să-l aduci pe celălalt pe drumul cel bun, ci să-l înțelegi.

## Cum să porți o discuție

Când porți o discuție serioasă nu este suficient numai să-ți asculți, înțelegător, partenerul; trebuie și să te destăinuie. Când o femeie căsătorită se plânge: „Aș vrea ca soțul meu să-mi vorbească din când în când. Nu știu niciodată ce gândește sau ce simte”, ea tânjește, de fapt, după mai multă intimitate. Vrea să simtă că soțul ei e mai implicat în relație, dar cum ar putea să-și dea seama de acest lucru, dacă el nu are nicio reacție? Ca să-i arate partenerei c-o iubește, bărbatul trebuie să învețe să se destăinuie. Dacă femeia pune preț pe timpul petrecut în doi și pe discuțiile serioase, rezervorul ei afectiv nu va fi niciodată plin până când bărbatul nu-și va destăinui gândurile și sentimentele.

---

*C*a să devii capabil să porți o discuție, notează, în primă fază, într-o agendă emoțiile pe care le încerci când ești departe de casă.

---

Mulțor oameni le vine greu să se destăinuie. Mulți au crescut în familii în care nu numai că exprimarea gândurilor și a sentimentelor n-a fost încurajată, dar a fost de-a dreptul condamnată. Când copilul cerea o jucărie, i se ținea o predică despre cât de prost stătea familia cu banii. Cel mic se simțea vinovat pentru faptul

de a fi avut o asemenea dorință și învăța repede să nu și-o mai exprime. Când își exterioriza supărarea, părinții îl certau aspru. Astfel, copilul a învățat că nu se cade să spui că ești supărat. Dacă părintele l-a făcut pe copil să se simtă vinovat pentru că și-a exprimat dezamăgirea că n-a putut merge la cumpărături cu tatăl său, micuțul a învățat să nu-și mai exhibe această stare. Înainte să devină adulți, mulți dintre noi se obișnuiesc să-și reprime sentimentele. Practic, pierd legătura cu eul lor afectiv.

Să zicem că o femeie căsătorită îi spune soțului ei: „Ce crezi despre gestul lui Don?” La care soțul îi răspunde: „Cred c-a greșit. Ar fi trebuit să...” Dar nu-și destăinuie sentimentele. Nu face decât să dea glas propriilor gânduri. Poate că are motive să fie supărat, jignit sau dezamăgit, dar trăiește de atâta vreme în lumea propriilor gânduri, încât nu e în stare să-și exprime sentimentele. Iar când se hotărăște să învețe să poarte o discuție serioasă, se simte ca și cum ar învăța o limbă străină. Mai întâi, trebuie să-și cunoască propriile sentimente, să conștientizeze că are emoții, în ciuda faptului că le-a negat multă vreme.

Ca să devii capabil să porți o discuție, notează, în primă fază, într-o agendă emoțiile pe care le încerci când ești departe de casă. Ține agenda la tine zi de zi. De trei ori pe zi întreabă-te: „Ce sentimente am avut în ultimele trei ore? Ce-am simțit în drum spre serviciu, când șoferul mașinii din spate dădea semne de nerăbdare? Ce-am simțit când m-am oprit la benzinărie și mi-a curs benzină pe caroserie, pentru că nu se mai închidea pompa? Ce-am simțit când am ajuns la birou și am descoperit că secretara mea primise o altă sarcină: să se ocupe de un proiect special care trebuia făcut în dimineața respectivă? Ce-am simțit când mi-a spus



șeful că proiectul la care lucram trebuie terminat în trei zile, în condițiile în care eu credeam că am două săptămâni la dispoziție?”

Notează-ți în agendă tot ceea ce simți, alături de câteva cuvinte care să te ajute să-ți amintești de întâmplarea care a generat acele stări. Lista ar trebui să arate cam așa:

| Întâmplare                          | Sentimente             |
|-------------------------------------|------------------------|
| șofer nerăbdător                    | mânie                  |
| benzinărie                          | enervare               |
| fără secretară                      | dezamăgire             |
| proiect de terminat<br>în trei zile | frustrare și neliniște |

Încearcă să faci acest exercițiu de trei ori pe zi și vei reuși să-ți conștientizezi sentimentele. Tot în agendă, notează pe scurt, timp de mai multe zile, emoții și întâmplări care au legătură cu partenerul de viață. După câteva săptămâni, îți vei exprima mult mai ușor sentimentele față de el. În câteva săptămâni vei putea să-ți exteriorizezi și să discuți despre emoțiile tale referitoare la parteneră, la copii și chiar la lucrurile care se petrec în casă. Nu uita, sentimentele, în sine, nu sunt nici bune, nici rele. Ele sunt simple reacții psihologice la diverse întâmplări.

Hotărârile pe care le luăm se bazează pe gândurile și emoțiile noastre. Când șoferul care conducea nervos în spatele tău te agasa pe șosea, te-ai mâniat și, probabil, ai gândit în felul următor: *Aș vrea să mă lase în pace; mai bine m-ar depăși; dacă aș ști că n-aș da peste poliție, aș apăsa pedala de accelerație și l-aș lăsa cu ochii-n soare; mai bine pun frână, ca să-mi dea cei de la asigurări o mașină nouă; sau mai bine trag pe dreapta și aștept să treacă.*

Într-un final, fie iei tu o hotărâre, fie celălalt șofer se lasă păgubaș și face cale întoarsă sau te depășește și ajungi cu bine la slujbă. Oricare ar fi circumstanțele, mereu avem sentimente, gânduri și dorințe în baza cărora acționăm. Toate acestea sunt expresia a ceea ce numim procesul de destăinuire. Dacă ai hotărât să înveți să porți o discuție serioasă, fără îndoială că acesta este drumul pe care trebuie să mergi.

## Tipuri de personalitate

Nu toți reușesc să-și conștientizeze sentimentele, dar, când vine vorba de exprimarea lor, absolut fiecare om este influențat de propria personalitate. Am constatat că există două tipuri de personalitate. Pe primul îl numesc „Marea Moartă”. În micuțul Israel, Marea Galileei comunică, la sud, cu râul Iordan, care se varsă în Marea Moartă. Marea Moartă nu comunică cu nimeni. Ea doar primește, nu dă nimic înapoi. Oamenii cu această personalitate receptează diverse experiențe, emoții și gânduri cât e ziua de lungă. Au un rezervor enorm în care înmagazinează informații și sunt, în general, destul de tăcuți. Dacă îl întrebi pe un asemenea om: „Ce s-a întâmplat? De ce nu zici nimic?”, probabil că-ți va răspunde: „Nu s-a întâmplat nimic. Ce te face să crezi că s-a întâmplat ceva?!” Răspunsul lui este foarte sincer. Acest om se bucură că nu trebuie să vorbească. E în stare să meargă cu mașina din Chicago până-n Detroit și să nu scoată o vorbă tot drumul, simțindu-se foarte bine și așa.

La cealaltă extremă se află „pârâul care susură”. Oamenii cu această personalitate vorbesc despre tot ce văd și aud și rareori le tace gura mai mult de 60 de secunde. Indiferent de ce văd sau aud, ei trebuie să

povestească tot. Dacă nu e nimeni acasă și persoana respectivă nu are cu cine să vorbească, va suna pe cineva: „Stai să-ți zic ce-am văzut! Trebuie să-ți zic neapărat ce-am auzit!” Dacă nu reușește să dea de nimeni prin telefon, va vorbi singură, pentru că, spre deosebire de oamenii cu cealaltă personalitate, ea nu are la îndemână un „rezervor”. De multe ori, o „mare moartă” se căsătorește cu un „pârâu care susură”. Și asta pentru că, în perioada în care încă-și fac curte, fiecare este pentru celălalt o partidă extrem de tentantă.

---

**P**entru cultivarea unui nou tipar comportamental, tu și partenerul trebuie să stabiliți un interval în care să vorbiți despre trei lucruri care vi s-au întâmplat peste zi, menționând și felul în care ați reacționat la ele.

---

Dacă ești o „mare moartă” și ai întâlnire cu un „pârâu care susură”, vei petrece o seară minunată. Nu trebuie să te întrebi: „Oare cum să-ncep conversația în seara aceasta și, mai ales, cum să evit momentele stânjenitoare de tăcere?” De fapt, nu trebuie să te gândești la nimic. E suficient să dai din cap și să spui „îhî”, pentru că celălalt va vorbi toată seara, iar tu vei ajunge acasă spunându-ți: „Ce om nemaipomenit!” Însă și dacă ești un „pârâu care susură” și te întâlnești cu o „mare moartă” vei avea o seară la fel de minunată, pentru că oamenii cu această personalitate sunt cei mai buni ascultători din lume. Tu vei sporovăi trei ore în șir, timp în care celălalt te va asculta cu atenție. La sfârșit, vei pleca acasă spunându-ți: „Ce om nemaipomenit!” Sunteți atrași unul de celălalt. Dar, după cinci ani de căsătorie, e posibil ca „pârâul care susură” să se trezească

într-o bună dimineață și să-și spună: „Suntem căsătoriți de cinci ani și eu nici măcar nu-l cunosc.” „Marea moartă” va zice: „Îl cunosc *pren* bine. Aș vrea să mă mai scutească puțin, că mă sufocă.” Vestea cea bună este că „mărilor moarte” pot învăța să vorbească, iar „pârâurile care susură” pot învăța să asculte. Propria personalitate ne influențează, dar nu ne controlează.

Pentru cultivarea unui nou tipar comportamental, tu și partenerul trebuie să stabiliți un interval în care să vorbiți despre trei lucruri care vi s-au întâmplat peste zi, menționând și felul în care ați reacționat la ele. Eu numesc acest lucru „minimumul necesar de zi cu zi” pentru o căsnicie fericită. Dacă respecti această regulă, după câteva săptămâni sau luni vei constata că discuți mult mai bine și mai fluent cu partenerul tău.

### Activități comune

Acest limbaj fundamental constând în timpul petrecut în doi, sau în atenția acordată exclusiv partenerului de viață, mai are un dialect: activitățile comune. În cadrul unei recente conferințe despre căsnicie, am întrebat mai multe cupluri cum ar termina această frază: „Mă simt cel mai iubit/iubită de către soția/soțul meu atunci când...” Iată răspunsul unui bărbat de douăzeci și nouă de ani, căsătorit de opt ani: „Mă simt cel mai iubit de către soția mea atunci când facem împreună diverse lucruri care-mi fac plăcere atât mie, cât și ei. În momentele ca acestea discutăm mai mult și mă simt ca atunci când ne făceam curte.” Iată un răspuns tipic pentru un om al cărui limbaj primar de iubire este timpul petrecut în doi. Accentul cade pe sintagma „în doi”, pe ideea de a face diverse lucruri împreună cu celălalt și de a se bucura exclusiv de atenția partenerului.

Activitățile comune pot fi din orice arie de interes a unuia dintre parteneri sau chiar a amândurora. Nu contează ce faceți, ci motivul pentru care faceți acel lucru. Ideea e să faceți ceva împreună, pentru ca, la sfârșit, să poți spune: „Ține la mine. A acceptat să facă ceva ce-mi place, ba chiar a avut o atitudine pozitivă cu privire la asta.” Așa se exprimă iubirea, pentru unii aceasta fiind chiar expresia supremă a iubirii.

Tracie a fost învățată cu muzica încă de mică. În copilărie a ascultat numai muzică clasică. Cel puțin o dată pe an își însoțea părinții la concerte. Larry, pe de altă parte, a crescut la țară, în acorduri de muzică western. N-a mers niciodată la concerte și ținea întotdeauna radioul pe posturi cu profil country. Considera că muzica simfonică este numai bună de ascultat în lift. Dacă nu s-ar fi căsătorit cu Tracie, probabil că n-ar fi ajuns niciodată la un concert de muzică clasică. Cu toate acestea, a mers la un asemenea concert încă înainte de căsătorie, pe vremea când era încă îndrăgostit până peste cap de iubita lui. Însă, dincolo de toată euforia din sufletul lui, n-a putut să zică decât: „Asta e muzică?!“ După ce s-a căsătorit cu Tracie, nu se aștepta ca experiența respectivă să se mai repete. După câțiva ani, când a constatat că pentru Tracie limbajul iubirii se traducea prin timp petrecut în doi și că dialectul ei preferat era cel al activităților comune, mersul la concert fiind una dintre acestea, s-a hotărât s-o însoțească plin de entuziasm. Avea un scop clar. Dorința lui nu era neapărat să meargă la concert, ci s-o iubească pe Tracie și să-i vorbească pe limba ei cât mai răspicat, ca să-l audă. Cu timpul, a început să-i placă să meargă la concertele respective și, uneori, chiar se bucura de câte un fragment muzical. Firește, n-a ajuns meloman, dar a devenit expert în a o iubi pe Tracie.

**U**nul dintre rezultatele secundare ale faptului de a derula activități în comun este că furnizează o bancă de amintiri pe care o poți exploata în anii ce vin.

---

Exemple de activități comune sunt următoarele: grădăritul, mersul la talcioc, pentru a achiziționa antichități, faptul de a asculta muzică, de a merge la picnicuri, de a face plimbări lungi și chiar de a spăla mașina amândoi într-o zi caniculară de vară. Numai interesele și dorințele noastre de a experimenta lucruri noi pot limita aria activităților de cuplu. Principalele cerințe privind derularea unei activități comune sunt: (1) cel puțin unul dintre parteneri trebuie vrea să facă lucrul respectiv; (2) celălalt trebuie să fie dispus să facă aceeași activitate; (3) ambii parteneri trebuie să fie conștienți de motivul pentru care fac lucrul respectiv — adică pentru a-și exprima reciproc iubirea petrecând timp unul cu altul.

Unul dintre rezultatele secundare ale faptului de a derula activități în comun este că furnizează o bancă de amintiri pe care o poți exploata în anii ce vin. Ce fericiri sunt partenerii când își amintesc de plimbarea pe care au făcut-o în zori de zi pe malul mării, de primăvara în care au plantat flori în grădină, de momentul în care s-au urzicat în timp ce alergau după un iepure prin pădure, de seara în care au mers pentru prima dată la un meci important de baseball, de singura vacanță în care au fost împreună la schi, iar el și-a rupt piciorul, de zilele petrecute în parcurile de distracție, de concertele ascultate, de catedralele vizitate și... ah!, da!, de cascada la poalele căreia s-au odihnit după ce au mers trei

kilometri pe jos. Aproape că simt și ceața care-i înconjură! Toate aceste amintiri oglindesc iubirea în special pentru persoanele al căror limbaj primar constă în timpul petrecut în doi.

Dar cum să ne facem timp pentru toate aceste lucruri, mai ales dacă ambii avem o carieră? La fel cum ne facem timp să luăm prânzul și cina! Cum așa? Ei bine, timpul în doi este tot atât de esențial pentru căsnicie pe cât este hrana pentru starea de sănătate a organismului. Ți se pare greu? Simți că trebuie să planifici totul cu grijă? Așa și este. Simți că trebuie să renunți la unele activități personale? Probabil c-o să trebuiască să faci și asta. Te temi c-o să fii nevoit să faci lucruri care nu-ți plac foarte mult? Categorie. Oare merită? Fără îndoială! Și tu cu ce te alegi? Cu plăcerea de a trăi alături de un partener care se simte iubit și care știe că ai învățat să te exprimi fluent în limbajul său de iubire.

Acum, la sfârșitul acestui capitol, țin să le mulțumesc lui Bill și Betty Jo din Little Rock, pentru că m-au învățat că atât primul limbaj al iubirii, declarațiile, cât și al doilea, timpul petrecut în doi, sunt la fel de importante. Iar acum să ne îndreptăm spre Chicago și, totodată, spre cel de-al treilea limbaj al iubirii.

## 6

### AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE

**S**tudiam antropologia la Chicago. În timpul cursurilor de etnografie am aflat lucruri fascinante despre popoarele din întreaga lume. Am ajuns în America Centrală și am cercetat culturile avansate ale aztecilor și ale mayașilor. Am traversat Pacificul și am descoperit triburile din Melanezia și Polinezia. Am cercetat viața eschimoșilor din tundra nordică și pe cea a aborigenilor din Japonia. Am examinat tiparele culturale în relație cu iubirea și cu căsnicia și am descoperit că, în fiecare dintre aceste culturi, darurile sunt parte componentă a iubirii și a căsniciei.

Antropologii sunt fascinați de tiparele care se propagă la mai multe culturi. La fel am fost și eu. Oare e posibil ca faptul de a face daruri să fie o expresie fundamentală a iubirii ce transcende barierele culturale? Oare iubirea a însemnat dintotdeauna să dăruiești? Aceste întrebări sunt academice și oarecum filozofice. Însă, dacă răspunsul este pozitiv, faptul în sine are implicații practice profunde asupra cuplurilor din întreaga lume.

Am făcut o călătorie în insula Dominica, pentru o cercetare antropologică. Plecasem să studiez cultura indienilor din Caraibe și, cu această ocazie, l-am cunoscut pe Fred, un tânăr de culoare, în vârstă de douăzeci și opt de ani. Într-o zi, îndeletnicindu-se cu pescuitul cu dinamită, a avut un accident și și-a pierdut o mână.



După aceea n-a mai putut să meargă să pescuiască. Așa că avea foarte mult timp liber și m-am bucurat pe deplin de prezența lui. Am petrecut ore întregi împreună, discutând despre cultura lui.

Când am mers pentru prima oară acasă la Fred, m-a întrebat: „Domnule Gary, vreți niște suc?” I-am răspuns, entuziasmat, că „da”. El s-a întors spre fratele lui mai mic și i-a zis: „Du-te și adu-i domnului Gary niște suc.” Fratele a ieșit afară, pe alea prăfuită, s-a cățărat într-un cocotier și s-a întors cu o nucă verde de cocos. „Tai-o!” l-a îndemnat Fred. Din trei mișcări iuți de macetă, bărbatul a făcut un dop triunghiular în partea de sus a nucii. Fred mi-a întins nuca de cocos și a zis: „Sucul dumneavoastră!” Era verde, dar l-am băut — pe tot —, pentru că știam că este un dar făcut din dragoste. Eram prietenul lui, iar prietenilor le dai să bea suc.

Odată epuizate cele câteva săptămâni petrecute împreună, exact în momentul în care mă pregăteam să părăsesc mica insulă, Fred mi-a oferit o ultimă dovadă a iubirii lui: un băț de doi metri și jumătate pe care îl pescuise de pe fundul oceanului. Era foarte neted, de la stâncile de care se tot izbise. Mi-a spus că bățul acela zăbovisese multă vreme pe plaja din Dominica și că mi-l oferea ca să-mi amintească de frumoasa insulă. Până și azi, privindu-l, aproape c-aud valurile din Caraibe. Dar bățul îmi amintește mai puțin de insulă și mai mult de iubire.

Un dar este un lucru pe care îl primești cu mâinile deschise și-ți zici: „Uite, s-a gândit la mine” sau: „Nu m-a uitat!” Uneori, ne amintim de cineva și-i oferim un dar. Darul în sine este un simbol al gândului la acel om. Nu contează dacă ai dat sau nu bani pe el. Ceea ce contează e că te-ai gândit la persoana respectivă și că ți-ai

concretizat gândul oferindu-i un dar, în chip de exprimare a iubirii tale.

Mamele nu uită niciodată ziua în care copiii le aduc o floare din grădină. Se simt iubite, chiar dacă floarea cu pricina n-ar fi trebuit ruptă. Din fragedă pruncie, copiii sunt înclinați să le ofere daruri părinților — semn că darurile reprezintă o dovadă fundamentală de iubire.

Darurile sunt simboluri concrete ale iubirii. În timpul cununiei religioase mirii își dăruiesc și primesc verighete. Preotul spune: „Aceste verighete sunt simboluri clare și vizibile ale legăturii spirituale interioare și eterne dintre două inimi îndrăgostite.” Nu avem de-a face cu vorbe goale. Ele exprimă un adevăr semnificativ — simbolurile au încărcătură afectivă. Lucrurile devin, poate, și mai clare în cazul căsătoriilor aflate în pragul destrămării, atunci când soțul sau soția nu mai poartă verighetele. Acesta este un indiciu limpede, evident, că respectiva căsnicie prezintă probleme serioase. Un bărbat căsătorit mi-a spus: „Când mi-a aruncat verigheta în față și a ieșit, supărată, afară din casă, trântind ușa în urma ei, am știut că avem probleme grave. Vreo două zile am lăsat verigheta să zacă pe jos. Când mi-am făcut, în sfârșit, curaj s-o ridic, am izbucnit în plâns.” Verigheta respectivă era un simbol a ceea ce ar fi trebuit să fie, dar, aflată în palma lui, și nu pe degetul ei, aceasta a devenit un simbol al căsătoriei care stătea să se destrame. Verigheta aruncată pe jos i-a trezit bărbatului emoții puternice.

Simbolurile concrete ale iubirii sunt, pentru unii, mai importante, iar pentru alții, mai puțin importante. De aceea, fiecare om are diferite reacții față de verighete. Odată căsătoriți, unii nu scot niciodată verigheta după deget nuntă, în timp ce alții nici măcar n-o poartă.

Acesta este un alt semn că oamenii au diverse limbaje primare ale iubirii. Dacă limbajul meu primar este reprezentat de cadouri înseamnă că acord multă importanță verighetei pe care mi-a dăruit-o partenerul și c-o voi purta cu mare mândrie. Voi fi, de asemenea, foarte impresionat și de alte daruri pe care mi le va face de-a lungul anilor. Le voi socoti expresii ale iubirii lui. Dacă nu-mi oferă daruri, simboluri concrete, e posibil să mă îndoiesc de dragostea sa.

Există nenumărate tipuri de cadouri. Unele sunt foarte costisitoare, altele, gratis. Oamenii cărora le place să primească daruri nu pun mare accent pe prețul cadoului; ei vor aprecia efortul financiar numai dacă acesta a depășit cu mult posibilitățile tale. Când un milionar îi oferă în permanență soției câte un cadou în valoare de un dolar, ea se poate îndoii că darul respectiv este o expresie a iubirii partenerului. Dar atunci când finanțele familiei sunt limitate, un cadou de un dolar poate fi expresia unei iubiri de milioane.

---

**D**acă soției sau soțului tău îi place să primească lucruri, trebuie să înveți să-i faci cadouri. De fapt, acesta este limbajul cel mai ușor de învățat.

---

Darurile pot fi cumpărate, găsite sau făcute. Soțul care se oprește pe drum și-i culege soției un buchet de flori de câmp își exprimă, astfel, iubirea față de ea, cu condiția ca partenera să nu fie alergică la polen. Pentru câțiva bănuți, bărbatul îi poate cumpăra soției o felicitare frumoasă. Dacă nu are bani, poate face una; nu-l costă nimic. Când ești la serviciu, poți să cauți printre hârtiile aruncate la coș, iar după ce găsești o coală potrivită, îndoai-o la mijloc, ia o foarfecă, decupează o

inimă și scrie pe ea „te iubesc”, iar apoi semnează-te. Darurile nu trebuie să fie neapărat costisitoare.

Dar ce se întâmplă cu o persoană care zice: „Mie nu-mi place să fac daruri. Nici n-am primit prea multe în copilărie și nu știu nici să le aleg. Mi-e peste mână...” Felicitări! Ai descoperit deja primul lucru care te va ajuta să devii un partener minunat. Tu și soția vorbiți limbaje diferite ale iubirii, dar acum, că ți-ai dat seama de acest lucru, pune-te pe treabă și învață și limbajul ei. Dacă ei îi place să primească lucruri, trebuie să înveți să-i faci cadouri. De fapt, acesta este limbajul cel mai ușor de învățat.

De unde să începi? Fă o listă cu toate darurile de care s-a bucurat partenera ta de-a lungul anilor. Pot fi daruri făcute de tine, de alți membri ai familiei sau de prieteni. Pe baza listei vei putea să-ți faci o idee în legătură cu ce fel de daruri îi plac partenerii. Dacă nu te pricepi să alegi lucrurile trecute de pe listă, cere ajutorul celorlalți membri ai familiei care o cunosc bine pe soția ta. Până una, alta, rezumă-te la lucruri care ți se par ușor de cumpărat, de făcut sau de procurat și oferă-le partenerii. Nu aștepta vreo ocazie specială pentru asta. Dacă darurile reprezintă limbajul ei primar de iubire, va percepe aproape orice cadou ca pe o expresie a dragostei tale. (Dacă s-a arătat nemulțumită de ceea ce i-ai dăruit până acum și nu i-a plăcut aproape nimic, mai mult ca sigur că darurile nu reprezintă limbajul ei primar de iubire.)

## Daruri și bani

Dacă vrei să devii foarte priceput când vine vorba de a oferi daruri, trebuie să-ți schimbi atitudinea față de bani. Fiecare dintre noi evaluează altfel banii și

încearcă diverse sentimente la cheltuirea lor. Unii au tendința să-i cheltuiască facil și se simt bine făcând acest lucru, iar alții preferă să-i economisească și să-i investească. Ne simțim bine când punem bani deoparte și când îi investim înțelept.

Dacă ești cheltuitor, îți va fi ușor să cumperi cadouri pentru partenerul tău. Dacă ești econom, n-o să-ți vină ușor să dai banii pe cadouri, ca să-i arăți celuiilalt că-l iubești. Îți refuzi până și ție multe lucruri. De ce i-ai cumpăra celuiilalt? Această abordare denotă, de fapt, respingerea ideii că-ți *cumperi* multe lucruri. Economisind și investind, îți asiguri un confort psihic și-ți întreții stima de sine. Îți cheltuiești banii în așa fel, încât să-ți acoperi nevoile afective. Dar așa nu satisfaci și nevoile afective ale partenerului. Odată ce vei descoperi că limbajul primar de iubire al celuiilalt este reprezentat de cadouri, poate vei înțelege că cea mai inteligentă mișcare pe care o poți face este să-i dăruiești lucruri. În acest fel, îți dovedești implicarea în relația de cuplu și umpli rezervorul afectiv al partenerului; odată umplut rezervorul, celălalt îți va răspunde cu aceeași iubire în limbajul pe care-l înțelegi tu. Prin satisfacerea nevoilor afective ale fiecărui partener, căsnicia va căpăta o cu totul altă dimensiune. Nu-ți face griji pentru economii! Tot la adăpost vei rămâne: „investiția” în cuplu e ca investiția în acțiuni sigure.

## Dăruiește-te pe tine însuși!

Există și un alt dar — care nu este palpabil, dar care uneori este mai relevant decât orice dar concret. Este vorba de dăruirea propriei persoane, de prezența ta alături de celălalt. Partenerul care răspunde la limbajul darurilor apreciază foarte mult să te aibă alături la

nevoie. Jan mi-a spus la un moment dat: „Don, soțul meu, iubește mai mult sportul decât pe mine.”

„Ce vă face să spuneți acest lucru?” am întrebat-o.

„În ziua în care am născut, el era la fotbal. Eu zăceam în spital, iar el juca fotbal”, mi-a spus ea.

„A fost de față când s-a născut copilul?”

„A, da. Iar la 10 minute după ce-am născut, a plecat la fotbal. Am fost distrusă! Era un moment atât de important din viața noastră. Voiam să ne bucurăm de el împreună. Aș fi vrut să stea lângă mine. Însă Don m-a lăsat baltă și s-a dus să bată mingea.”

Dacă Don i-ar fi trimis Janei buchete întregi de trandafiri, ea nici nu s-ar fi uitat la ele. Nu-și dorea decât să-l știe la spital, alături de ea. Era limpede că Jan rămăsese cu traume după experiența respectivă. „Copilașul” făcuse deja 15 ani și ea încă mai vorbea cu aceeași emoție despre întâmplarea aceea de demult, ca și cum s-ar fi petrecut ieri. Am continuat cu întrebările:

„Și așa v-ați dat seama că Don iubește mai mult sportul decât pe dumneavoastră?”

„Vai, nu doar așa! mi-a spus ea. Până și în ziua în care am îngropat-o pe mama s-a dus să joace fotbal.”

„A mers la înmormântare?”

„Da. A mers la înmormântare, dar, de îndată ce s-a terminat, s-a dus la fotbal. Nu-mi venea să cred! Frații și surorile mele m-au condus acasă, iar soțul meu era plecat să joace fotbal.”

Ulterior, l-am rugat și pe Don să-mi vorbească despre acele două întâmplări. Își amintea perfect de ele.

„Știam eu c-o să aducă vorba despre asta, mi-a zis el. l-am fost alături din timpul travaliului și până a născut. Am făcut poze; eram atât de fericit! De-abia așteptam să le dau vestea băieților din echipă... Și seara, când m-am întors la spital, a sărit ca arsă... Era atât de

furioasă. Mi-a vorbit atât de urât, iar eu, naivul, crezusem c-o să fie mândră că am dat ghes să le spun și băieților din echipă.”

---

**I**n momentele grele, prezența fizică este cel mai important dar pe care i-l poți face partenerului, dacă limbajul lui primar de iubire constă în daruri.

---

„Iar când a murit mama ei... probabil că nu v-a spus că mi-am luat liber o săptămână înainte să moară, timp în care am făcut nenumărate drumuri între spital și casa soacră-mii, ocupat cu tot felul de reparații și cu alte lucruri ce trebuiau făcute pe-acolo. După terminarea înmormântării, mi-am zis că nu puteam face nimic mai mult decât făcusem deja. Simțeam nevoia să-mi trag sufletul. Îmi place să joc fotbal și știam că asta o să mă ajute să mă destind, să nu mai fiu atât de tensionat. Am crezut că n-o deranjează, dacă iau și eu o pauză.

Am făcut ceea ce am crezut că e important pentru ea, dar n-a fost de-ajuns. Are ea grijă să nu uite deloc de zilele astea două! Spune că iubesc fotbalul mai mult decât pe ea. Iar asta mi se pare de-a dreptul caraghios!”

Bărbatul e sincer. Problema e că nu reușește să înțeleagă că e foarte important să fie alături de soția lui. Că ea prețuiește prezența lui mai mult ca orice. În momentele grele, prezența fizică este cel mai important dar pe care i-l poți face partenerului, dacă limbajul lui primar de iubire constă în daruri. Trupul tău devine simbolul iubirii tale. În absența acestui simbol, iubirea dispare, se stinge. Când au mers la consiliere matrimonială, Don și Jan au re trăit chinurile și neînțelegerile din

trecut. În cele din urmă, Jan l-a iertat, iar Don a înțeles de ce este atât de importantă prezența lui fizică pentru soția lui.

Dacă vrei ca partenerul să-ți fie alături la greu, îți recomand să i-o spui deschis. Să nu crezi c-o să-ți citească gândurile! Pe de altă parte, dacă partenerul îți spune: „Tare-aș mai vrea să fii cu mine diseară/mâine/azi după-amiază”, ia foarte în serios dorința lui. Din punctul tău de vedere, s-ar putea să nu fie foarte important. Dar dacă nu ai nicio reacție, e posibil să-i comunici un mesaj greșit. La un moment dat, un bărbat căsătorit mi-a povestit următoarea întâmplare: „Când a murit mama, șeful i-a dat voie soției mele să lipsească de la serviciu doar două ore, cât dura înmormântarea, cerându-i să se întoarcă neapărat la birou în aceeași după-amiază. Soția i-a spus că simte că trebuie să-mi fie alături și că se vedea nevoită să lipsească toată ziua.

Șeful a răspuns: «Dacă vei lipsi toată ziua, s-ar putea să-ți pierzi slujba!»

Soția mea a ripostat: «Soțul meu este mai important decât slujba.» În ziua aceea mi-a fost alături și am simțit mai mult ca niciodată că iubește. N-am uitat nici până azi gestul ei. Și apropo..., a mai adăugat el, nu și-a pierdut slujba. La puțin timp după aceea, șeful a părăsit postul și soția mea i-a luat locul.” Femeia respectivă s-a exprimat într-un limbaj pe care soțul ei îl înțelegea, iar bărbatul n-a uitat niciodată gestul ei.

Aproape toate scrierile despre iubire atestă că la baza acestui sentiment se află generozitatea. Toate cele cinci limbaje ale iubirii pleacă de la ideea că trebuie să-i oferim ceva partenerului, dar pentru unii darurile, simboluri concrete ale iubirii, sunt cele mai convingătoare. Pentru a ilustra punctual acest adevăr, o să spun povestea lui Jim și Janice, un cuplu ce locuiește în Chicago.



Asistaseră la seminarul despre căsnicie pe care l-am ținut într-o sâmbătă după-amiază și au fost de acord să mă ducă după aceea la aeroportul O'Hare. Mai erau două sau trei ore până la plecarea avionului și m-au întrebat dacă nu vreau să ne oprim la un restaurant. Eram mort de foame, așa că am acceptat imediat invitația. În după-amiaza aceea însă, m-am ales cu mult mai mult decât cu o masă gratis.

Jim și Janice copilăriseră fiecare la câte o fermă din Illinois, cam la 150 de kilometri distanță unul de celălalt. Se mutaseră în Chicago la scurt timp după nuntă. Povestea pe care mi-au istorisit-o se petrecuse cu 15 ani în urmă, înainte să vină pe lume cei trei copii ai cuplului. Janice a început să-mi vorbească aproape imediat ce s-a așezat la masă. Mi-a spus: „Domnule Chapman, motivul pentru care am vrut să vă conducem la aeroport este că voiam să vă povestim despre miracolul din viața noastră.” Cuvântul „miracol” mă cutremură întotdeauna, mai ales când nu știu prea multe despre persoana care-l rostește. *Oare ce poveste bizară am să aud?* mă întrebam. Dar am ținut acest gând în sinea mea și i-am acordat lui Janice toată atenția de care eram capabil, ascultând o poveste care avea să mă șocheze.

Janice mi-a spus: „Domnule Chapman, prin intermediul dumneavoastră Dumnezeu a transformat căsnicia noastră într-un miracol.” Mă simțeam deja vinovat. Cu o clipă mai înainte avusesem dubii în legătură cu termenul „miracol”, pentru ca imediat după aceea să aflu că eu facilitasem producerea lui. Devenisem și mai atent. Janice a continuat: „Acum trei ani, am participat la prima conferință despre căsnicie pe care ați ținut-o aici, în Chicago. Eram disperată, mi-a spus ea. Mă gândeam foarte serios să-l părăsesc pe Jim. Îi și spuseseam... De multă vreme, căsnicia noastră nu mai avea niciun

sens. Mă dădusem bătută. Ani de zile mă plânsesem lui Jim că am nevoie de iubirea lui, dar el nu reacționase în niciun fel. Îi iubeam pe copii și știam că și ei mă iubesc, dar simțeam că Jim nu face nimic pentru noi. Pe vremea aceea, pot spune că-l uram. Devenise foarte tipicar. Făcea aceleași lucruri în fiecare zi, era cât se poate de previzibil și nimic nu-l mai putea scoate din ritmul lui.

Ani de zile, a continuat ea, am încercat să fiu o soție bună. Am gătit, am spălat, am călcat, am gătit, am spălat, am călcat. Am făcut tot ce am crezut eu că trebuie să facă o soție bună. Am făcut dragoste, pentru că știam că e important pentru el. Dar nu simțeam deloc că mă iubește. După ce ne-am căsătorit, m-am simțit de parcă n-ar mai fi avut chef să mă vadă, ca și cum lucrurile ar fi intrat deja pe un făgaș previzibil. Mă simțeam folosită și neapreciată.

Când i-am vorbit lui Jim despre sentimentele mele, mi-a râs în nas și mi-a zis că avem o căsnicie care merge bine, la fel cum au, de altfel, toți cei din jurul nostru. Nu înțelegea de ce sunt atât de nefericită. Mi-a reamintit că aveam facturile plătite la zi, că eram posesorii unei case frumoase, că aveam o mașină nouă, că puteam să muncesc sau nu, după cum doream, și c-ar fi trebuit să fiu fericită, nu să mă plâng tot timpul. Nici măcar n-a încercat să-mi înțeleagă sentimentele. M-am simțit respinsă de-a dreptul.

Ei bine, mi-a spus ea, împingând ceașca de ceai într-o parte și aplecându-se spre mine, acum trei ani am fost la conferința dumneavoastră. Nu mai participasem niciodată la așa ceva. Nu știam la ce să mă aștept și, ca să vă spun drept, nu credeam c-o să fie mare lucru. Mi-era greu să cred că cineva ar fi putut să-l mai schimbe pe Jim. În timpul conferinței și după aceea, soțul meu n-a zis mai nimic. Părea să-i fi plăcut. Spunea

că sunteți amuzant. Dar n-a zis nimic despre niciuna dintre ideile dumneavoastră. Nici nu mă așteptam. Și nici nu l-am întrebat. Cum spuneam, deja mă dădusem bătută.

După cum știți, mi-a zis ea, conferința s-a terminat sâmbătă după-amiază. Noaptea de sâmbătă și duminică au decurs ca de obicei, dar luni după-amiază, când s-a întors de la muncă, Jim mi-a adus în dar un trandafir. «De unde l-ai luat?» am întrebat. «L-am cumpărat de la florărie, mi-a spus el. M-am gândit că meriți un trandafir.» Am început să plâng. «Vai, Jim, ce frumos din partea ta!»

Știam că luase trandafirul de la un tânăr pe care îl văzusem vânzând flori în după-amiaza aceea, dar nu conta. Important era că-mi cumpărase un trandafir. Marți, pe la unu și jumătate, m-a sunat de la serviciu și m-a întrebat dacă să cumpere o pizza pentru acasă, ca s-o mănâcăm la cină. Mi-a zis că s-a gândit c-o să-mi facă plăcere să stau liniștită o seară, fără să gătesc. I-am spus că ideea era minunată, așa că a venit acasă cu pizza și ne-am distrat de minune. Le-a plăcut și copiilor și i-au mulțumit tatălui lor că le-a adus pizza. Eu l-am îmbrățișat și i-am spus că mi-a adus multă bucurie în suflet.

Miercuri, când s-a întors acasă, i-a adus fiecareia dintre copii câte o cutie cu fursecuri, iar mie, un ghiveci cu flori. Știa că trandafirul se va ofili și s-a gândit că-mi va face plăcere să am o floare mai rezistentă. Mi se părea că am halucinații! Nu-mi venea să cred că Jim făcea una ca asta și, mai ales, nu înțelegeam de ce. Joi seara, după cină, mi-a oferit o felicitare cu un mesaj în care-mi spunea că nu fusese întotdeauna în stare să-și exprime iubirea față de mine, dar că spera că, prin acea felicitare, îmi va da de înțeles cu exactitate cât de mult ținე la mine. Am plâns iar, m-am uitat la el și nu m-am

putut abține să-l îmbrățișez și să-l sărut. «Ce-ar fi să angajăm o bonă sâmbătă și să mergem în oraș, să cinăm în doi?» mi-a sugerat el. «Ar fi minunat!» am spus. Vineri după-amiază a trecut pe la cofetărie și ne-a luat fiecăruia prăjitura preferată. A ținut, din nou, ca totul să fie o surpriză, spunându-ne doar că are ceva bun la desert. Până sâmbătă seară, a continuat Janice, m-am simțit în al nouălea cer. Nu înțelegeam ce s-a întâmplat cu Jim și nici dacă e ceva de durată, dar mă bucuram de fiecare clipă în parte. După ce am luat cina la restaurant, i-am spus: « Jim, te rog să-mi spui ce se întâmplă. Nu înțeleg... »”

Janice m-a privit fix și a continuat: „Domnule Chapman, dumneavoastră trebuie să mă înțelegeți. Omul ăsta nu-mi oferise nicio floare de când ne căsătoriserăm! Nu-mi adusese nicio felicitare în nicio împrejurare! Zicea mereu: «E o risipă de bani. Te uiți la ea și dup-aia o arunci.» Nu ieșisem în oraș decât o dată în cinci ani. Nu le cumpărase niciodată nimic copiilor și mie-mi spunea să-mi iau doar strictul necesar. Nu venise niciodată cu pizza acasă. Ținea morțiș să pregătesc masa în fiecare seară! Înțelegeți? E vorba de o schimbare radicală de comportament.”

M-am întors spre Jim și l-am întrebat: „Ce i-ați răspuns soției dumneavoastră, la restaurant, când v-a întrebat ce se întâmplă?”

„I-am spus că v-am ascultat conferința despre limbajele iubirii și că mi-am dat seama că limbajul ei era cel al darurilor. În acel moment, am realizat că nu-i făcusem niciun cadou de ani de zile, posibil chiar de la nuntă încoace. Mi-am amintit că înainte de a ne căsători obișnuiam să-i aduc flori și alte lucruri mărunte, însă după aceea mi s-a părut că nu ne mai permiteam. Când m-a întrebat ce se întâmplă, i-am spus că am decis să-i

aduc câte un cadou pe zi, vreme de o săptămână, ca să văd dacă se schimbă ceva la ea. Trebuie să recunosc că, în săptămâna aceea, atitudinea ei s-a schimbat fundamental.

I-am spus că mi-am dat seama că ceea ce-ați zis e just și că trebuie să învățăm limbajul corect al iubirii, acesta fiind secretul prin care putem să-l facem pe celălalt să se simtă iubit. I-am mai spus că-mi pare rău că m-am purtat rău în anii trecuți, că nu i-am satisfăcut nevoia de iubire. I-am mai zis c-o iubesc cu adevărat și că-i sunt recunoscător pentru toate lucrurile pe care le-a făcut pentru mine și pentru copii. I-am mai zis că, dac-o vrea Dumnezeu, o să învăț să-i fac cele mai frumoase cadouri până la capătul zilelor mele.

Ea mi-a răspuns: « Bine, Jim, e absurd să încerci să-mi cumperi câte ceva pentru tot restul vieții. N-ai cum să-ți permiți!» «Ei bine, probabil că n-o să fac asta chiar zilnic, i-am zis, dar o dată pe săptămână e rezonabil. Asta ar însemna să-ți fac 52 de cadouri pe an. E ceva față de anii trecuți, nu? i-am zis. Și, oricum, de unde ai înțeles tu c-o să le cumpăr pe toate? Pe unele o să le fac eu sau poate c-o să mă inspir din ideea doctorului Chapman și-o să culeg câte o floare din curte la primăvară.»

Janice a intervenit: „Domnule Chapman, nu știu dacă a ratat o săptămână în trei ani de zile. E alt om! Nici nu vă dați seama cât de fericiți suntem. Acum, copiii ne zic «porumbeii». Rezervorul meu afectiv e plin. Deja simt că dă pe dinafară.”

M-am întors spre Jim și l-am întrebat: „Dar tu te simți iubit de Janice?”

„Întotdeauna am simțit că mă iubește, domnule Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârșită. Îmi spală și-mi calcă rufe. Se

poartă minunat cu copiii. Știu că mă iubește.” După care a zâmbit și a adăugat:

„Acum cred că v-ați dat seama care este limbajul meu de iubire, nu-i așa?”

Da, într-adevăr! Și am mai înțeles și de ce Janice a folosit cuvântul „miracol”.

Darurile nu trebuie să fie nici costisitoare, nici făcute săptămânal. Pentru anumiți oameni, valoarea lor nu are nicio legătură cu partea financiară; contează doar încărcătura lor afectivă.

În capitolul 7 vom vorbi despre limbajul de iubire al lui Jim.

# 7

## AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE

Înainte să ne despărțim de Jim și Janice, să reanalizăm Răspunsul lui Jim la întrebarea mea: „Simți că Janice te iubește?”

„Întotdeauna am simțit că mă iubește, domnule doctor Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârșită. Îmi spală și-mi calcă rufe. Se poartă minunat cu copiii. Știu că mă iubește.”

În cazul lui Jim, limbajul primar al iubirii este așa-zisa „capacitate de a-i face celuiilalt diverse servicii”. Prin „servicii” înțeleg lucrurile pe care ar vrea partenerul să le faci pentru el. Încerci să-i intri în voie, să te faci util, să-ți exprimi iubirea făcând diverse lucruri.

Gătitul, așezatul mesei, spălatul vaselor, datul cu aspiratorul, ștersul prafului, adunatul firelor de păr din gura de scurgere a căzii, ștersul urmelor de pe oglindă sau al parbrizului, dusul gunoiului, schimbarea scutelelor copilului, zăgăritul dormitorului, ordonarea cărților din bibliotecă, repararea mașinii, ca să fie mereu în stare bună de funcționare, spălarea sau aspirarea interiorului mașinii, punerea în ordine a lucrurilor din garaj, tunsul ierbii, îngrijirea copacilor, greblarea frunzelor, plimbatul câinilor, schimbarea nisipului pisicii sau a apei din acvariul cu pești sunt, toate, servicii. Ele presupun grijă, spirit organizatoric, timp, efort și energie. Executate cu optimism, acestea devin o expresie reală a iubirii.

Gestul prin care Iisus Cristos le-a spălat picioarele ucenicilor Săi ilustrează simplu și, totodată, profund ideea de exprimare a dragostei prin efectuarea unui serviciu. În vremurile acelea, când oamenii purtau sandale și circulau pe străzi foarte prăfoase, exista obiceiul ca servitorul casei să spele picioarele musafirilor de îndată ce soseau. Iisus, care-și sfătuisese ucenicii să se iubească reciproc, le-a arătat cum să-și exprime iubirea luând un vas și un ștergar și începând să le spele picioarele murdare.<sup>1</sup> După ce și-a exprimat iubirea în acest fel simplu, i-a încurajat pe ucenici să-I urmeze exemplul.

Mai înainte, Iisus spusese că aceia care vor să fie mari în împărăția Sa trebuie să se facă slujitori. În majoritatea societăților, cei mari îi stăpânesc pe cei mici, dar Iisus Cristos a spus că aceia cu adevărat mari trebuie să-i slujească pe ceilalți. Apostolul Pavel a rezumat această filozofie atunci când a spus: „Slujiți-vă unii altora în dragoste.”<sup>2</sup>

Pe când mă aflu în sătucul China Grove din Carolina de Nord, am descoperit ce impact pot avea „serviciile” asupra cuplului. China Grove se află în partea centrală a Carolinei de Nord; aici au fost cultivați pentru prima dată arborii asiatici melia. Sătucul nu e departe de legendarul Mayberry al lui Andy Griffith și se află o distanță de numai o oră și jumătate de muntele Pilot. Pe vremea când am locuit eu acolo, China Grove avea 1 500 de locuitori și era renumit pentru industria textilă. Aveam deja 10 ani de când plecasem de acasă, ocupat fiind cu studiul antropologiei, al psihologiei și

---

<sup>1</sup> Ioan 13:3-17 (n. a.).

<sup>2</sup> Galateni 5:13 (n. a.).



al teologiei. Mă pregăteam pentru vizita bianuală care mă ajuta să păstrez legătura cu rădăcinile mele.

Aproape toți cunoscuții mei, în afară de doctorii Shin și Smith, lucrau în fabrică. Shin era medic generalist, iar Smith, dentist. Și, evident, mai exista și pastorul bisericii, Blackburn. Pentru majoritatea cuplurilor din China Grove, viața însemna muncă și mers la biserică. Conversațiile lucrătorilor din fabrică se învâртеau în jurul celei mai recente hotărâri a șefului și a felului în care le afecta aceasta munca. Slujbele de la biserică se concentrau în jurul bucuriilor pe care ți le rezervă paradisul. În această așezare americană primitivă, am descoperit al patrulea limbaj al iubirii.

Cum stăteam eu așa, la umbra unui copac, după slujba de duminică de la biserică, s-au apropiat de mine Mark și Mary. Nu i-am recunoscut pe niciunul dintre ei. Am presupus că au crescut mult cât lipsisem. Mark s-a prezentat și mi-a spus: „Am înțeles că faci consiliere de cuplu.”

I-am zâmbit și i-am răspuns: „Da, fac și eu ce pot.”

„Am și eu o întrebare, mi-a zis. Pot doi oameni să aibă o căsnicie reușită, dacă nu se înțeleg în nicio privință?”

Întrebarea se vrusese teoretică, însă eu știam sigur că avea o conotație personală. Am făcut abstracție de latura ei teoretică și am întrebat direct: „De când sunteți căsătoriți?”

„De doi ani, a răspuns el. Și nu ne înțelegem în nicio privință.”

„Dă-mi niște exemple”, am continuat eu.

„De exemplu, lui Mary nu-i place că merg la vânătoare. Muncesc toată săptămâna în fabrică și sâmbăta vreau să merg și eu la vânătoare — nu în fiecare sâmbătă, ci doar în sezon.”

La început, Mary a tăcut, dar apoi a intervenit, pe un ton apăsător: „Când se încheie sezonul de vânătoare, merge la pescuit! Și nu vânează doar sâmbăta. Uneori, se învoiește chiar și de la slujbă, ca să meargă la vânătoare!”

„O dată sau de două ori pe an îmi iau două, trei zile libere, ca să merg la vânătoare, cutreierând munții cu niște amici. Cred că nu-i nimic rău în asta.”

„În ce altă privință nu vă mai înțelegeți?” am întrebat.

„Păi, vrea să merg la biserică tot timpul. Nu mă deranjează să merg la slujba de duminică dimineața. Dar duminică seara vreau să mă odihnesc. Ea n-are decât să se ducă la biserică! Dar nu cred că trebuie să mă oblighe și pe mine.”

Mary a intervenit din nou: „De fapt, nu vrei să mă duc nici eu! Faci ditamai cercul de fiecare dată când ies pe ușă!”

Mi-am dat seama că lucrurile n-ar fi trebuit să se aprindă chiar așa, mai ales că stăteam la umbra unui copac din fața bisericii. Ca novice, încă aspirant la titlul de sfetnic, m-am temut că situația era prea complicată pentru mine, dar, cum fusesem pregătit să pun întrebări și să ascult, am continuat: „În ce alte privințe nu vă mai înțelegeți?”

De data aceasta a răspuns Mary: „Vrea să stau acasă toată ziua și să nu mă duc nici măcar la muncă, a zis ea. Se supără până și dacă mă duc la mama sau la cum-părături.”

„Nu mă deranjează că se duce la maică-sa, a zis el. Dar, când mă întorc acasă, îmi place să găsesc curat. Uneori, patul stă nefăcut chiar și trei-patru zile la rând și, în general, scara, când intru pe ușă, mâncarea e departe de-a fi gata. Eu muncesc din greu și, când vin acasă, mi-e foame și vreau să mănânc. Ca să nu mai

spun că-n casă e o mizerie de nedescris, a continuat el. Lucrurile copilului zac grămadă pe jos, el umblă murdar, iar eu urăsc mizeria. Pe ea n-o deranjează că trăiește într-o cocină! N-avem noi prea multe, dar stăm într-o căsuță care ar putea fi măcar curată.”

„Ce-ar fi să mă ajuți și tu la treabă? a întrebat Mary. Se comportă ca și cum bărbatul n-ar trebui să facă nimic în casă. Nu-l interesează decât să muncească și să vâneze. Se așteaptă să le fac eu pe toate! Până și să-i spăl mașina!”

Gândindu-mă c-ar fi mai bine să caut o soluție decât să-i încurajez să-mi vorbească despre neînțelegerile lor, m-am uitat la Mark și l-am întrebat: „Mark, înainte să vă căsătoriți, pe vremea când îi făceai curte lui Mary, mergeai la vânătoare în fiecare sâmbătă?”

„În majoritatea sâmbetelor, a spus el. Dar în fiecare sâmbătă seara mă întorceam acasă la timp, ca să mă întâlnesc cu ea. Ba chiar veneam ceva mai devreme ca să am timp să spăl și mașina înainte de întâlnire. Nu voiam să mă duc la ea cu camioneta murdară.”

„Mary, câți ani aveai când te-ai măritat?” am întrebat.

„Optsprezece, mi-a răspuns ea. Ne-am căsătorit imediat ce-am terminat liceul. El terminase deja de-un an și muncea.”

„De câte ori te-ai întâlnit cu Mark în ultimul an de liceu?” am întrebat.

„Venea la mine aproape în fiecare seară, mi-a spus ea. De fapt, venea după-amiaza și stătea până la cină, când luam masa împreună cu ai mei. Mă ajuta la treburi prin casă, după care stăteam de vorbă până la ora mesei.”

„Mark, ce făceați după masă?” am întrebat.

Mark m-a privit zâmbind șmecherește și mi-a zis: „Ei acuma, cam ce se face de obicei la întâlniri dintr-astea amoroase.”

„Dar, de exemplu, dacă aveam de făcut vreun proiect pentru școală, mi-a spus Mary, mă ajuta să-l termin. Uneori lucram ore-ntregi. Odată m-am ocupat de organizarea petrecerii de Crăciun. A durat trei săptămâni, iar Mark m-a ajutat în fiecare după-amiază. A fost nemaipomenit!”

Am schimbat macazul și m-am concentrat asupra celei de-a treia cauze a neînțelegerilor dintre ei. „Mark, pe vremea când îi făceai curte lui Mary, mergeai cu ea la biserică duminică seara?”

„Da, mi-a răspuns el, pentru că numai așa puteam să mă întâlnesc cu ea în serile de duminică. Taică-su ținea cu sfințenie să meargă la biserică.”

„Nu s-a plâns niciodată de asta atunci, a spus Mary. De fapt, mi-a lăsat impresia că-i făcea plăcere să mă însoțească la slujbă. După ce-am organizat petrecerea de Crăciun pentru la școală, am făcut una și pentru biserică. Am muncit vreo două săptămâni la proiectul acela. E foarte talentat când vine vorba să facă decoruri și să picteze.”

Începusem să întrezăresc o luminiță la capătul tunelului, dar nu eram sigur c-o vedeau și ei. M-am întors spre Mary și am întrebat-o: „Când Mark îți făcea curte, ce te făcea să crezi că te iubește cu adevărat? De ce ți s-a părut altfel decât băieții pe care îi cunoscuseși până atunci?”

„Mark mă ajuta în toate, a zis ea. Era atât de dornic să mă sprijine. Niciun alt băiat nu se purtase așa, dar Mark părea s-o facă la modul natural. Când lua masa la noi, mă ajuta chiar și la spălatul vaselor. Mi se părea minunat, nu cunoscusem pe nimeni mai bun ca el. Dar,

după ce ne-am căsătorit, lucrurile s-au schimbat. Nu m-a mai ajutat deloc.”

M-am întors spre Mark și l-am întrebat: „De ce crezi că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea și împreună cu ea înainte de căsătorie?”

„Pur și simplu, mi s-a părut firesc, a spus el. Exact asta aș fi vrut să facă și ea pentru mine, ca să-mi arate că mă iubește.”

„Și de ce crezi că ai încetat s-o mai ajuți după căsătorie?” am întrebat.

„Păi, am crezut că lucrurile or să fie la fel ca-n familia mea. Tata muncea și mama se ocupa de casă. Nu l-am văzut niciodată pe tata dând cu aspiratorul, spălând vase sau făcând ceva prin casă. Mama nu muncea, nu avea un serviciu, așa că ținea casa lună, gătea, spăla și călca. Și m-am gândit că așa e normal.”

Sperând ca Mark să fi înțeles, și el, ce înțelesesem eu, l-am întrebat: „Mark, ce-a răspuns Mary puțin mai înainte, când am întrebat-o ce anume o făcea să se simtă iubită pe vremea când îi făceai curte?”

Mark a răspuns: „A zis c-o ajutam și că făceam lucruri împreună cu ea.”

---

**R**ugămințile direcționează iubirea, iar poruncile o stăvilesc.

---

„Deci, am continuat eu, acum înțelegi de ce nu s-a mai simțit iubită din momentul în care ai încetat s-o mai ajuți?”

Dădea de zor din cap. Am continuat: „Ți s-a părut firesc să urmezi modelul părinților tăi în căsnicie. Aproape cu toții avem această tendință, dar comportamentul tău față de Mary s-a schimbat radical comparativ

cu perioada de dinaintea căsătoriei. Lucrurile care-i dădeau certitudinea c-o iubești au dispărut.”

Apoi m-am întors spre Mary și am întrebat-o: „Ce-a răspuns Mark când l-am întrebat: «De ce crezi că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea și împreună cu ea înainte de căsătorie?»” „A spus că i s-a părut firesc”, a răspuns ea.

„Corect! am zis eu. Și a mai spus că exact asta ar fi vrut să faci și tu pentru el, ca să-i arăți că-l iubești. Deci făcea toate acele lucruri pentru tine și cu tine, pentru că așa considera el că trebuie să-i demonstrezi cuiva că-l iubești. După ce v-ați căsătorit și v-ați mutat la casa voastră, el se aștepta ca tu să faci diverse lucruri, ca să-i demonstrezi că-l iubești. Să ții casa curată, să gătești ș.a.m.d. Pe scurt, să faci anumite lucruri prin care să-ți exprimi iubirea față de el. Iar apoi a văzut că nu faci nimic din ceea ce se aștepta; acum înțelegi de ce-a simțit că nu-l iubești?”

Și Mary a început să dea din cap. Am continuat: „Eu consider că motivul pentru care sunteți amândoi atât de nefericiți în căsnicie este că niciunul nu-i arată arată celuilalt că-l iubește.”

Mary a zis: „Cred că ai dreptate! Iar motivul pentru care n-am mai făcut diverse lucruri pentru el este că mi-a displicut tonul lui poruncitor. Mă simțeam de parc-ar fi încercat să-mi impună să fiu ca maică-sa!”

„Ai dreptate, am spus. Nimănu-i place să facă ceva din obligație. De altfel, iubirea trebuie dăruită întotdeauna gratuit. Dragoste cu forța nu se poate. Îl putem ruga pe celălalt să facă diverse lucruri, dar nu putem să-i poruncim. Rugămintele direcționează iubirea, iar poruncile o stăvilesc.”

Mark a intervenit: „Mary are dreptate. I-am vorbit pe un ton poruncitor și m-am arătat mereu nemulțumit

de ea, ca soție, pentru că m-a dezamăgit. Știu că am spus niște lucruri îngrozitoare și-mi dau seama că e supărată pe mine.”

„Cred că lucrurile pot fi îndreptate ușor”, am zis. Am scos din buzunar niște cartonase. „Haideți să încercăm ceva! Aș vrea să luați loc amândoi pe treptele bisericii și să faceți câte-o listă cu rugăminți. Mark, vreau să scrii trei sau patru lucruri care, dacă le-ai găsi făcute seara, când te-ai întoarce acasă de la lucru, te-ar face să te simți iubit de Mary. Dacă este important să găsești patul făcut, atunci notează asta. Mary, vreau să întocmești o listă cu trei sau patru lucruri la care ai vrea să te ajute Mark, lucruri care te-ar face să te simți iubită.” (Mă pricep la liste; ne ajută să gândim punctual.)

După cinci sau șase minute mi-au dat listele. Lista lui Mark arăta așa:

1. să facă paturile zilnic;
2. să găsească copilul spălat pe față când ajung acasă;
3. să pună pantofii la locul lor până vin eu de la muncă;
4. să se apuce de gătit înainte să ajung acasă, ca să nu dureze mai mult de 30-40 de minute până mâncăm.

Am citit lista cu glas tare și i-am spus lui Mark: „Deci să înțeleg că, dacă Mary va face aceste patru lucruri, le vei socoti drept dovezi de iubire.”

„Exact! a spus el. Dacă face aceste patru lucruri, îmi voi schimba radical atitudinea față de ea.”

După aceea am citit lista lui Mary:

1. vreau să spele mașina săptămânal și să nu mai lase asta pe seama mea;
2. vreau să schimbe scutecele copilului după ce se întoarce seara acasă, mai ales dacă eu sunt prinsă cu gătitul;

3. vreau să dea cu aspiratorul prin casă o dată pe săptămână;
4. vara, vreau să tundă săptămânal gazonul, ca să nu mai crească atât de mare, încât să-mi fie rușine cu grădina noastră.

Am spus: „Mary, să înțeleg că, dacă Mark va face aceste patru lucruri, le vei socoti dovezi ale iubirii lui.”

„Exact! a spus ea. Ce bine-ar fi să faci asta pentru mine...”

„Mark, ți se pare acceptabilă lista lui Mary? Crezi că ai putea face aceste lucruri?”

„Da”, a spus el.

„Mary, ți se par rezonabile lucrurile de pe lista lui Mark? Le-ai face?”

„Da, a zis ea. Aș putea face asta. Înainte, mă nenorocea gândul că, orice-aș fi făcut, nu era niciodată de-ajuns.”

„Mark, am zis, îți dai seama că ceea ce vă recomand eu se îndepărtează de modelul casnic adoptat de părinții tăi?”

„Păi, a zis el, taică-meu tunde iarba și spală mașina.”

„Dar nu schimbă scutecele și nici nu dă cu aspiratorul, nu-i așa?”

„Așa e”, a zis el.

„Nu ești obligat să faci și aceste lucruri, înțelegi? Însă, dacă le vei face, vor fi o dovadă de iubire față de Mary.”

---

**C**eea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu coincide neapărat cu ceea ce vom face după căsătorie.

---



Lui Mary i-am spus: „Sper că-nțelegi că nu ești obligată să faci aceste lucruri; dar, dacă vrei să-ți exprimi iubirea față de Mark, ai patru căi la îndemână. Vreau să spun că merită să încerci să faci lucrurile astea vreme de două luni, ca să vezi dacă ajută la ceva. După două luni, poate vei vrea să mai treci și alte lucruri pe listă, pe care să le faceți împreună. Totuși eu m-aș rezuma la un lucru pe lună.”

„Mi se pare logic”, a zis Mary. „Mulțumim mult de ajutor”, a spus Mark. S-au luat de mână și au plecat spre mașină. Mi-am spus cu glas tare: „Cred că a avut și biserica un rol în toată treaba asta. Probabil c-o să-mi placă să fiu un sfetnic bun.” N-am uitat niciodată popasul meu la umbra aceluia copac și nici această întâmplare care m-a ajutat să-mi îmbogățesc experiența.

După ani întregi de cercetare, mi-am dat seama că Mark și Mary mi-au prezentat o situație în felul ei unică. Rareori mi-a fost dat să întâlnesc un cuplu în care ambii parteneri să aibă același limbaj al iubirii. Atât pentru Mark, cât și pentru Mary, „serviciile” erau limbajul primar al iubirii. Sute de persoane se pot identifica fie cu Mark, fie cu Mary, simțind iubirea celuilalt prin serviciile făcute de acesta. Așezarea pantofilor la locul lor, schimbarea scutecelor copilului, spălarea vaselor sau al mașinii, datul cu aspiratorul, tunsul peluzei sunt, toate, lucruri care înseamnă extrem de mult pentru orice om al cărui limbaj al iubirii este reprezentat de „servicii”.

Probabil că te întrebi: *Dacă Mark și Mary vorbeau același limbaj al iubirii, de ce aveau totuși atâtea probleme?* Răspunsul e că vorbeau dialecte diferite. Făceau diverse lucruri unul pentru celălalt, dar nu pe cele mai importante. Când i-am pus în situația de a analiza situația concret, și-au identificat ușor dialectele specifice.

Pentru Mary acesta consta în spălatul mașinii, schimbarea scutecelor, datul cu aspiratorul și tunsul peluzei, în vreme ce pentru Mark contau făcutul patului, îngrijirea copilului, așezarea pantofilor la loc și pregătirea cinei la timp. Odată ce-au început să vorbească dialectele corecte, rezervorul lor afectiv s-a umplut. Cum limbajul lor primar de iubire era cel al „serviciilor”, învățarea dialectului celuilalt a fost relativ simplă.

Înainte de a-i lăsa în urmă pe Mark și Mary, aş vrea să mai fac trei observații. Mai întâi, situația lor ilustrează clar că ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu coincide neapărat cu ceea ce vom face după căsătorie. Înainte de acest moment suntem conduși de obsesia îndrăgostirii. După nuntă redevenim cei care am fost mai înainte de a ne îndrăgosti. Acțiunile noastre sunt influențate de exemplele preluate de la părinți, de propria personalitate, de felul în care percepem iubirea, de emoțiile, nevoile și dorințele noastre. Un singur lucru este sigur în privința comportamentului nostru — nu va fi același ca atunci când am fost „îndrăgostiți”.

Astfel, ajungem la cel de-al doilea adevăr ilustrat de situația lui Mark și a lui Mary. Iubirea este o alegere. Dragoste cu forța nu se poate. Mark și Mary se plângeau de comportamentul lor, însă n-aveau s-ajungă nicăieri așa. De îndată ce au ales să se roage unul pe altul să facă diverse lucruri, și să nu-și mai poruncească, căsnicia lor a început să intre pe un făgaș bun. În general, reproșurile și poruncile conduc la instalarea unei distanțe între parteneri. Dacă insiști cu acuzele, s-ar putea ca până la urmă partenerul să te asculte și să facă ceea ce vrei, însă acest lucru nu înseamnă neapărat că te iubește. Până și prin rugăminți — „Aș vrea să speli mașina, să schimbi scutecele copilului, să tunzi

iarba" — nu poți face decât să direcționezi iubirea, și nicidecum s-o generezi. În fiecare zi, oamenii aleg în mod conștient să-și iubească sau nu partenerul. Dacă alegem să-l iubim, trebuie să ne exprimăm iubirea așa cum își dorește el, astfel încât dragostea noastră să aibă răsunet în sufletul său.

Există și un al treilea adevăr, însă pe acesta nu-l va înțelege decât o persoană capabilă de o iubire matură. Reproșurile partenerului cu privire la comportamentul meu arată cu precizie care este limbajul lui primar de iubire. În general, lucrurile pe care le critică oamenii la partener sunt cele care le lipsesc cel mai mult în plan afectiv. Reproșurile sunt o modalitate inefficientă de a-l face pe celălalt să te iubească. Odată înțeles acest lucru, putem să analizăm reproșurile dintr-o perspectivă diferită. De pildă, să zicem că soția îi spune soțului, după ce acesta îi face un reproș: „Mi se pare că lucrul acesta este foarte important pentru tine. Poți să-mi explici și mie de ce?” În general, reproșurile trebuie însoțite de explicații. Dacă inițiezi o discuție după modelul de mai sus, este posibil ca reproșurile să capete mai degrabă valența unor rugăminți decât a unor porunci. Faptul că Mary îi reproșa lui Mark că merge la vânătoare nu însemna neapărat că ea ura sportul respectiv. Mary era supărată că, din cauză că pleca la vânătoare, soțul ei nu mai avea timp să spele mașina, să dea cu aspiratorul și să tundă iarba. Odată ce el a învățat să vină în întâmpinarea nevoii ei de iubire folosind limbajul ei afectiv, Mary a tolerat mai ușor plecarea lui la vânătoare.

## Preș sau iubită?

„L-am slujit 20 de ani, i-am făcut toate poftele, m-am făcut preș în fața lui, iar el m-a ignorat, s-a purtat urât și m-a umilit în fața prietenilor și a familiei. Nu-l urăsc, nu-i doresc să se îmbolnăvească, dar îl disprețuiesc și nu vreau să mai trăiesc cu el.”

Această femeie i-a făcut servicii soțului ei vreme de 20 de ani, dar nu în chip de iubire. A făcut totul din frică, pentru că s-a simțit vinovată și pentru că a avut resentimente.

---

**A**vând în vedere schimbările sociale din ultimii 30 de ani, femeia și bărbatul nu mai au, în societatea actuală, roluri bine definite.

---

Un preș este un obiect. Poți să-ți ștergi picioarele pe el, poți călca pe el, îl poți terfeli sau îi poți face orice vrei tu. Nu are voință proprie. Poți să-l folosești ca pe un servitor, dar preșul nu-ți poate fi iubit. Câtă vreme ne tratăm partenerii ca pe niște obiecte, anulăm posibilitatea iubirii. Manipularea prin insuflarea sentimentului de vinovăție („Dacă ai fi fost o soție bună, ai fi făcut asta pentru mine”) nu este sub nicio formă un limbaj al iubirii. Constrângerea indusă prin frică („Vei face asta, iar de nu, o să regreti amarnic!”) este străină de iubire. Nimeni n-ar trebui să devină vreodată „preș” în fața cuiva. Putem îngădui să fim folosiți, dar să nu uităm că suntem oameni și avem emoții, gânduri și dorințe. Avem capacitatea să luăm hotărâri și să trecem la fapte. Faptul că ne lăsăm folosiți sau manipulați de celălalt nu este o dovadă de iubire. Este, în realitate, un act de trădare. Îi permiți partenerului să-și cultive obiceiuri

inumane. Iubirea grăiește astfel: „Te iubesc prea mult ca să te las să mă tratezi așa. Nu e bine nici pentru tine, nici pentru mine.”

## Depășirea prejudecăților

Pentru a învăța limbajul serviciilor, unii dintre noi trebuie să treacă peste prejudecățile privind rolurile de soț și soție. Mark proceda așa cum procedează nenumărați alți oameni. Urma un model învățat de la mama și de la tatăl lui. Dar nici măcar asta nu-i ieșea prea bine! Taică-su spăla mașina și tundeia iarba, însă Mark nu. Aceasta era imaginea lui mentală despre ce-ar trebui să facă un soț. Nu se vedea deloc dând cu aspiratorul sau schimbând scutecele copilului. Și totuși, s-a arătat dispus să treacă peste prejudecățile respective atunci când și-a dat seama cât de important era pentru Mary să facă acele lucruri. Nu trebuie să procedăm cu toții la fel, dacă limbajul primar de iubire al partenerului presupune să facem ceva care ni se pare nefiresc în raport cu rolul nostru.

Având în vedere schimbările sociale din ultimii 30 de ani, femeia și bărbatul nu mai au, în societatea actuală, roluri bine definite. Totuși acest lucru nu înseamnă că am scăpat de orice urmă de prejudecăți. Dimpotrivă, numărul acestora s-a multiplicat. Înainte de apariția televiziunii, ideea oamenilor despre ceea ce trebuia să facă o soție sau un soț ținea, în primul rând, de modelul părintesc. Odată cu dezvoltarea televiziunii și cu proliferarea familiilor formate dintr-un singur părinte, au apărut influențe din afara căminului. Indiferent de părerea ta despre rolul bărbatului sau al femeii, s-ar putea ca partenerul să perceapă aceste lucruri diferit. Trebuie să fii dispus să examinezi și să renunți la

prejudecăți, pentru a-ți exprima mai bine iubirea față de celălalt. Nu uita, prejudecățile nu-ți folosesc la nimic! În schimb, dacă satisfaci nevoile afective ale partenerului, vei avea o mulțime de avantaje!

De curând, o femeie căsătorită mi-a spus: „Domnule Chapman, am să-mi trimit toate prietenele la conferințele dumneavoastră!”

„Cum așa?” am întrebat-o.

„Păi, mi-ați schimbat radical căsnicia, a zis ea. Înainte să venim la conferința dumneavoastră, Bob nu mă ajuta cu nimic. Ne-am angajat amândoi imediat ce-am terminat facultatea, dar pe atunci el deja socotea că e de datoria mea să fac totul în casă. Departe de el gândul să mă ajute cu ceva! După conferință, a început să mă întrebe: «Cu ce să te ajut în seara asta?» Am rămas perplexă! Inițial, nu mi-a venit să cred că e posibil așa ceva, dar au trecut trei ani de atunci, iar el continuă să mă sprijine.

Trebuie să recunosc că la început a fost greu. În primele săptămâni, a fost chiar amuzant, pentru că nu știa să facă absolut nimic. Când a spălat prima dată rufe, în loc de detergent a pus înălbitor. S-a ales praful de prosoapele noastre albastre! Apoi s-a chinuit să învețe să pună un sac de gunoi în coș. După aceea, când a spălat vasele, i s-a părut ciudat că ieșeau bule din gura de scurgere a celeilalte chiuvete. N-a înțeles prea bine care era problema până n-am intervenit eu și i-am arătat că se înfundase. Ideea e că începuse să-și exprime iubirea în limbajul meu, iar rezervorul mi se tot umplea. Acum știe să facă de toate prin casă și mă ajută mereu. Petrecem mult mai mult timp împreună, pentru că nu mai trebuie să trebăluiesc întruna. Și eu am învățat limbajul lui. Și mă asigur că are mereu rezervorul plin.”

Oare să fie chiar așa de simplu?

Simplu? Da! Ușor? Nu! Lui Bob nu i-a fost ușor să treacă peste prejudecățile în care a crezut vreme de 35 de ani. S-a străduit mult, dar acum poate oricând să-ți spună că, învățând limbajul primar de iubire al partenerului și alegând să-l vorbești, vei reuși să schimbi fundamental climatul afectiv din căsnicie. Și acum să trecem la cel de-al cincilea limbaj al iubirii.

# 8

## AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC

Se știe de multă vreme că atingerile reprezintă o modalitate de exprimare a iubirii. Numeroase proiecte de cercetare în direcția dezvoltării copilului au ajuns la această concluzie: sugarii care sunt ținuti în brațe și alinați vor avea o viață afectivă mai sănătoasă decât cei pe care părinții îi răsfată numai din când în când. Se știe de când lumea și pământul că e important să ne alintăm copiii. Acum două mii de ani, evreii din Palestina, care-L recunoșteau pe Iisus drept un mare învățător, și-au dus pruncii la El ca „să-Și pună mâinile peste ei”<sup>1</sup>. Probabil că-ți amintești că ucenicii lui Iisus i-au certat pe părinți, gândindu-se că Mântuitorul avea prea multe de făcut ca să mai aibă și grija unor fapte minore. Dar în Sfânta Scriptură scrie că Iisus s-a supărat pe ucenici și le-a zis: „«Lăsați copiii să vină la Mine și nu-i opriți; căci Împărăția lui Dumnezeu este a celor ca ei. Adevărat vă spun că oricine nu va primi Împărăția lui Dumnezeu ca un copil, cu niciun chip nu va intra în ea!» Și, luându-i în brațe, i-a binecuvântat, punându-Și mâinile peste ei.”<sup>2</sup> Indiferent de cultura de care aparțin, părinți înțelepți sunt numai aceia care-și alintă copiii.

---

<sup>1</sup> Marcu 10:13 (n. a.).

<sup>2</sup> Marcu 10:14-16 (n. a.).



Contactul fizic este, de asemenea, o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii conjugale. Ținutul de mână, săruturile, îmbrățișările și raportul sexual reprezintă, toate, modalități prin care îi putem comunica partenerului sentimentele noastre de iubire. Pentru unii, atingerile constituie principalul limbaj al iubirii. Dacă nu au parte de acest lucru, nu se simt iubiți. În schimb, dacă sunt alinați, rezervorul lor afectiv este plin și se simt în siguranță, știu că sunt iubiți de celălalt.

Pe vremuri, lumea spunea: „Calea către inima bărbatului trece prin stomac.” Mulți bărbați au fost „îndopați până la refuz” de femei care au crezut în această filozofie. Desigur, cei cu percepții vetuste nu se gândesc la inimă ca la un organ fiziologic, ci ca la un centru organic al iubirii. Ar fi fost mai firesc ca lumea să spună: „Calea către inima *unor* bărbați trece prin stomac.” Îmi amintesc de un bărbat căsătorit care mi-a zis: „Domnule Chapman, soția mea e o bucătăreasă foarte rafinată. Stă ore întregi în bucătărie pregătind niște feluri de mâncare extrem de complicate. Iar eu sunt genul care mănânc doar carne cu cartofi. I-am spus că-și pierde vremea aiurea. Mie-mi place mâncarea simplă. Ea se simte jignită și mă învinuiește că n-o apreciez așa cum trebuie. Eu o apreciez. Însă mi-ar plăcea s-o văd că-și face viața mai ușoară și că nu mai pierde atâta vreme cu gătitul. Atunci am petrece mai mult timp împreună, iar ea ar avea energie și pentru alte lucruri.” Categorie că aceste „alte lucruri” se referă la ceva ce este mai aproape de sufletul lui decât preparatele rafinate.

Femeia respectivă era o amantă frustrată. Copilărise alături de o mamă care fusese o bucătăreasă extraordinară și de un tată care aprecia din plin eforturile ei. Își amintea cum tatăl îi spunea mamei: „Cu asemenea

bunătați pe masă, mi-e tot mai ușor să te iubesc!” Tatăl ei era un adevărat izvor de complimente la adresa neveste-sii și a talentului ei culinar. În particular sau în public, îi lăuda mereu această pricepere. Fiica preluase exact modelul mamei. Problema era că soțul ei avea un alt limbaj al iubirii, spre deosebire de tatăl ei.

Discutând cu bărbatul respectiv, mi-am dat seama imediat că prin „alte lucruri” el se referea, de fapt, la sex. Când făcea sex cu soția lui, se simțea iubit. Dar atunci când, indiferent din ce motiv, ea-i refuza avansurile sexuale, nu era chip ca să-l convingă că-l iubea cu adevărat, cu tot talentul ei culinar. Bărbatul nu avea obiecții la adresa mâncărilor rafinate, dar, în adâncul sufletului, nu putea renunța deloc la ceea ce înțelegea el prin „iubire”.

Raportul sexual e un dialect al limbajului reprezentat de contactul fizic. Dintre cele cinci simțuri, cel tactil, spre deosebire de celelalte patru, nu este limitat la o singură zonă trupească. Minusculii receptorii tactili sunt localizați pe tot trupul. Când sunt atinși sau apăsați, nervii receptorilor trimit impulsuri către creier. Creierul interpretează impulsurile și așa se face că, atunci când atingem un lucru, avem o senzație de cald sau rece, de tare sau moale. Senzația poate produce durere sau plăcere. O putem interpreta ca fiind plăcută sau ostilă.

---

**C**ontactul fizic poate consolida sau poate distruge o relație. Acesta poate transmite ură sau iubire.

---

Anumite zone ale corpului sunt mai sensibile decât altele. Diferența constă în faptul că minusculii receptori

tactili nu sunt repartizați în mod egal în corp, ci sunt mai concentrați în unele zone. Vârful limbii este foarte sensibil la atingere, în vreme ce partea din spate a umerilor e cel mai puțin sensibilă. Extremitățile degetelor și vârful nasului sunt alte zone extrem de sensibile. Scopul nostru nu este totuși să înțelegem baza neurologică a simțului tactil, ci importanța lui psihologică.

Contactul fizic poate consolida sau poate distruge o relație. Acesta poate transmite ură sau iubire. Persoana al cărei limbaj este contactul fizic va recepționa mesajul astfel transmis mult mai puternic decât prin cuvintele „te urăsc” sau „te iubesc”. O palmă îi poate face mult rău unui copil, dar este distrugătoare pentru copilul al cărui limbaj primar al iubirii este contactul fizic. O îmbrățișare caldă îi transmite oricărui copil că este iubit, dar înseamnă enorm pentru cel ce receptează, ca limbaj primar al iubirii, contactul fizic. Același lucru este valabil și pentru adulți.

În căsnicie, contactul fizic senzual poate lua multe forme. Cum receptorii tactili sunt localizați pe întreg corpul, atingerea tandră a trupului partenerului poate fi o expresie a iubirii. Acest lucru nu înseamnă că toate atingerile produc aceleași senzații. Unele generează mai multă plăcere decât altele. Cel mai bun ghid în acest sens este, evident, chiar partenerul tău, întrucât, în cele din urmă, pe el vrei să-l iubești. Partenerul știe cel mai bine care sunt atingerile pe care le percepe drept tandre. Nu insista să-l dezmierzi în felul tău sau când ai tu poftă! Învață să vorbești dialectul ei! Partenerul poate recepta unele atingeri drept neplăcute sau enervante. Dacă insiști cu mângâierile respective, îi comunici exact opusul iubirii, dovedind numai că nu ești sensibil la nevoile lui și că nu-ți pasă de gesturile

care-l excită. Să nu care cumva să crezi că atingerile care-ți procură ție plăcere funcționează la fel și pentru el!

Atingerile tandre pot fi explicite, presupunând o concentrare totală. În această categorie intră, de exemplu, masajul spatelui sau preludiul, care culminează cu actul sexual. Atingerile tandre pot fi, de asemenea, și implicite, presupunând doar o reacție scurtă, ca atunci când, de exemplu, îi pui partenerului o mână pe umăr în timp ce-ți torni cafea în ceașcă sau când te lipești de trupul lui în timp ce treci pe lângă el prin bucătărie. Evident că atingerile explicite presupun mai mult timp, nu numai cu privire la acțiunea propriu-zisă, ci și la cultivarea modalității prin care să-i comunici partenerului, cu ajutorul atingerilor, că-l iubești. Dacă acesta receptează dragostea ta prin masaj, atunci timpul, banii și energia consumate pentru a deveni un maseur bun reprezintă o mișcare înțeleaptă. În cazul în care principalul dialect al partenerului este raportul sexual, trebuie să citești și să discutați despre arta de a face dragoste; acest lucru va intensifica expresia iubirii.

Atingerile implicite țin mai degrabă de inițiativă decât de timp, mai ales dacă limbajul tău primar de iubire nu este contactul fizic și dacă nu ai crescut într-o „familie afectuoasă”. Nu trebuie să-ți rezervi un interval special ca să stai alături de partener pe canapea și să vă uitați amândoi la emisiunea preferată, însă e bine să știi că acest lucru poate ajuta mult la exprimarea iubirii pe care i-o porți. Nu-ți ia mai mult de-o clipă să-ți atingi discret partenerul în timp ce treci pe lângă el prin cameră. Să vă alintați când plecați și când vă întoarceți acasă sunt gesturi care se pot traduce printr-un sărut sau printr-o îmbrățișare scurtă, dar care îi comunică foarte eficient partenerului sentimentele tale.

Imediat ce-ți dai seama că limbajul primar de iubire al celuilalt este contactul fizic, ești liber să-ți exprimi iubirea în cele mai diferite moduri – numai imaginație să ai! Descoperirea zonelor erogene și a unor noi modalități de atingere poate fi palpitantă. Chiar dacă nu ești adeptul „mângâierilor pe sub masă”, s-ar putea să constăți că aceste gesturi conferă farmec unei ieșiri în oraș. Dacă nu ești învățat să vă țineți de mână în public, e bine să știi că poți umple rezervorul afectiv al partenerului prin simplul fapt de a-l lua de mână și de a străbate astfel parcare, până la mașină. Chiar dacă nu aveți obiceiul să vă sărutați de îndată ce urcați în mașină, nu e exclus să constăți că acest lucru poate spori cu mult plăcerea călătoriilor. Gestul de a-ți îmbrățișa soția înainte să plece la cumpărături este mai mult decât o expresie a iubirii, e un îndemn să se întoarcă mai repede acasă. Dezmiardă zonele mai puțin explorate ale corpului partenerului și vezi dacă-i îi place sau nu senzația respectivă. Dat fiind că încerci să-i înveți limbajul, el trebuie să aibă întotdeauna ultimul cuvânt în această privință.

## Trupul e făcut să fie mângâiat

Fiecare parte din mine se regăsește în trupul meu. Mângâie-mi trupul și mă mângâi pe mine. Când te distanțezi de fizicul meu, te distanțezi, automat, și de sentimentele mele. În societatea noastră, strânsul mâinii este o modalitate de a-i comunica celuilalt deschiderea și apropierea la nivel social. În rarele ocazii în care cineva refuză să dea mâna cu altcineva, primul îi transmite celuilalt că e ceva în neregulă cu relația lor. Fiecare comunitate are un gest specific pentru salut. E posibil ca un bărbat american obișnuit să nu se simtă în largul

lui când este întâmpinat de un european gata să-l îmbrățișeze sau să-l pupe, însă aceste gesturi au, în Europa, aceeași semnificație pe care o are strânsul mâinii în America.

Fiecare societate cunoaște modalități potrivite și nepotrivite de a intra în contact cu reprezentanții sexului opus. Atenția îndreptată recent spre problema hărțuirii sexuale a scos la iveală modalitățile nepotrivite. În căsnicie însă, limita dintre gesturile potrivite și cele nepotrivite este mult mai permisivă, fiind stabilită chiar de cuplu. Desigur, abuzul fizic este socotit intolerabil de către societate, iar organizațiile sociale au hotărât să vină în sprijinul „soțiilor și soților maltratați”. Categorie, trupul e făcut să fie mângâiat, și nicidecum violentat.

---

**D***acă limbajul primar de iubire al partenerului e contactul fizic, este esențial să-l strângi în brațe când plânge.*

---

Epoca actuală este caracterizată ca fiind una a libertății și a sexului liber. Odată cu manifestarea acestei libertăți, am avut ocazia să realizăm că o căsătorie cu vederi largi, în care ambii parteneri sunt liberi să întrețină contacte sexuale cu alte persoane, este bizară. Cei care nu obiectează în virtutea unui temei moral obiectează, în cele din urmă, în baza unui temei afectiv. Având în vedere nevoia omului de intimitate și de iubire, cei mai mulți nu-i îngăduie partenerului o asemenea libertate. Când aflăm că acesta întreține relații sexuale cu altcineva, îndurăm o suferință profundă, iar intimitatea din cuplu dispare. În dosarele consilierilor matrimoniale există nenumărate rapoarte despre soți și

soții care încearcă să înfrunte traumele emoționale provocate de infidelitatea partenerei sau a partenerului. Aceste traume sunt resimțite mult mai acut de oamenii al căror limbaj primar de iubire este contactul fizic. Și asta tocmai pentru că partenerul dăruiește altcuiva tocmai lucrul după care ei tânjesc cel mai mult — contactul fizic, ca formă de exprimare a iubirii. Rezervorul afectiv al oamenilor astfel răniți se golește și, în plus, se găurește. Drept urmare, pentru ca nevoile afective ale individului să poată fi satisfăcute din nou, rezervorul trebuie supus unor reparații majore.

### Crizele și contactul fizic

În momentele de criză ne îmbrățișăm aproape instinctiv. De ce? Deoarece contactul fizic este un mijloc foarte eficient de exprimare a iubirii. În momentele de criză avem nevoie mai mult ca oricând să simțim că suntem iubiți. Nu putem schimba întotdeauna cursul evenimentelor, dar, atunci când ne simțim iubiți, putem supraviețui acestuia.

Toți oamenii căsătoriți trec prin momente de criză. Inevitabila moarte a unui părinte este un astfel de moment. În plus, anual, în accidente rutiere sunt nenorocite și ucise mii de persoane. Bolile nu țin cont de oameni. Dezamăgirile fac, și ele, parte din viață. Cel mai important lucru pe care-l poți face pentru partener într-un moment de criză este să-l iubești. Dacă limbajul lui primar de iubire e contactul fizic, este esențial să-l strângi în brațe când plânge. Cuvintele s-ar putea să nu conteze prea mult, dar apropierea fizică îi va comunica în mod clar că ții la el. Crizele reprezintă ocazii unice de exprimare a iubirii. Partenerul își va aminti mult timp

după aceea de mângâierile tale pline de tandrețe. Dar, la fel, nu va uita niciodată că nu l-ai alinat la greu.

Acum mulți ani, cu ocazia unei prime vizite în West Palm Beach din Florida, am acceptat cu mare plăcere toate invitațiile localnicilor de a susține conferințe despre căsnicie. Așa am ajuns să-i cunosc pe Pete și Patsy. Deși nu erau originari din Florida (puțini sunt), trăiau de douăzeci de ani în West Palm și socoteau că acela era căminul lor. Conferința mea era sponsorizată de biserica locală, așa încât, pe drumul de la aeroport, pastorul mi-a spus că Pete și Patsy binevoiau să mă găzduiască în casa lor peste noapte. Am simulat entuziasmul, căci știam, din experiență, că o asemenea dorință era, în fapt, un pretext pentru o ședință de consiliere prelungită până târziu în noapte. Însă în noaptea cu pricina aveam să fiu surprins din multe puncte de vedere.

Pastorul m-a condus într-o casă cu un stil arhitectural spaniol, extrem de spațioasă și frumos mobilată și mi i-a prezentat pe Patsy și pe Charlie, motanul familiei. Cum priveam eu așa, prin jur, analizând casa, mi-a trecut prin cap că Pete ori avea un succes strălucit în afaceri, ori moștenise o avere de la tatăl lui — sau poate că era înglodat pe viață în datorii. Am descoperit, mai târziu, că prima presupunere era cea corectă. Odată poftit în camera de oaspeți, am constatat că Charlie, motanul, se simțea acolo ca la el acasă, șezând cât era de lung în patul în care urma să dorm eu. M-am gândit: *la te uită ce avem noi aici... un motan cu situație!*

La scurt timp după aceea, a sosit și Pete, am luat cu toții o gustare delicioasă și am hotărât să cinăm împreună după conferință. Câteva ore mai târziu, pe când zăboveam la masă, tot așteptam să înceapă ședința de sfaturi matrimoniale. N-a fost cazul! Am descoperit, în



schimb, că Pete și Patsy erau un cuplu foarte sănătos și fericit. Ceea ce era tare ciudat pentru cineva cu meseria mea! Eram nerăbdător să aflu secretul lor, dar, fiind extrem de obosit și știind că Pete și Patsy urmau să mă ducă la aeroport a doua zi, am hotărât să las întrebările pentru altă dată, când aveam să fiu mai în formă. Gazdele m-au condus în camera mea.

Charlie, motanul, a fost suficient de drăguț cât să iasă de-acolo când m-a văzut intrând pe ușă. A sărit din pat și s-a îndreptat spre un alt dormitor. Peste numai câteva minute, eram deja în pat. După o scurtă reflecție asupra zilei respective, am pătruns în zona crepusculară. Tocmai când eram pe punctul de a pierde contactul cu realitatea, ușa dormitorului s-a deschis larg și un monstru a sărit pe mine. Auzisem de scorpionii din Florida, dar monstrul ăsta era ceva mai mare! Fără să stau pe gânduri, am înșfăcat cearșaful cu care mă învelisem și, cu o mișcare puternică, am izbit monstrul de perete. I-am auzit trupul lovindu-se de zid, iar apoi... tăcere. Pete și Patsy au venit în goană, au aprins lumina și ne-am uitat cu toții la Charlie, care zăcea nemișcat.

Pete și Patsy nu m-au uitat niciodată, dar nici eu nu i-am uitat pe ei. Charlie și-a revenit după câteva minute, dar n-a mai intrat peste mine în cameră. Ba mai mult, Pete și Patsy mi-au spus că, după acea pățanie, Charlie n-a mai intrat niciodată în dormitorul cu pricina.

Întrucât le maltratasem motanul, nu mai eram așa de sigur că Pete și Patsy aveau să mă mai ducă la aeroport a doua zi sau să-mi mai acorde o oarecare atenție. Totuși temerile mele s-au spulberat după conferință, când Pete mi-a spus: „Domnule Chapman, am fost la multe conferințe, dar încă n-am dat peste nimeni care să descrie cuplul nostru atât de bine ca dumneavoastră.

Ideea asta cu limbajele iubirii e cât se poate de adevărată. De-abia aștept să vă spun povestea noastră!”

La câteva minute după ce mi-am luat rămas bun de la cei din sală, ne aflam deja în mașină, cu care aveam să parcurgem un drum de patruzeci și cinci de minute, către aeroport. Pete și Patsy s-au apucat să-mi spună povestea lor. La începutul căsniciei avuseseră niște probleme cumplite. Dar, cu douăzeci și doi de ani în urmă, toți prietenii lor fuseseră convinși că formau un „cuplu perfect”. Până și Pete și Patsy erau de părere că aveau o căsnicie „de vis”.

Au crescut în același cartier, au mers la aceeași biserică, au terminat același liceu. Părinții lor aveau același stil de viață și respectau aceleași valori. Pete și Patsy se bucurau cam de aceleași lucruri. Amândurora le plăcea tenisul și plimbatul cu barca și vorbeau adesea despre câte lucruri aveau în comun. Păreau să dețină toate datele pentru a nu se confrunța cu prea multe conflicte în căsnicie.

Au început să se întâlnească în ultimul an de liceu. Au urmat apoi facultăți diferite, dar au reușit să se vadă măcar o dată pe lună și uneori chiar mai des. După primul an, erau convinși că sunt „făcuți unul pentru celălalt”. Totuși au căzut de acord să nu grăbească lucrurile, să aștepte să termine mai întâi facultatea. În următorii trei ani, relația lor a fost idilică. Într-un weekend se ducea el la ea, în celălalt mergea ea în campusul lui universitar. În cel de-al treilea weekend mergeau amândoi acasă, unde stăteau mai tot timpul împreună. În cel de-al patrulea weekend s-au înțeles să nu se întâlnească, fiecare având libertatea să facă orice voia. Excluzând situațiile speciale, de exemplu, aniversările, cei doi au respectat permanent acest program. La trei săptămâni după ce el și-a luat diploma în afaceri,

iar ea, în sociologie, s-au căsătorit. După două luni s-au mutat în Florida, unde Pete a primit o slujbă excelentă. Se aflau la două mii de kilometri de cea mai apropiată rudă. Se simțeau ca-ntr-o veșnică „lună de miere”.

Primele trei luni au fost palpitate — s-au mutat, și-au găsit un nou apartament, s-au bucurat de viața împreună. Singurul conflict de care-și amintesc e unul ce s-a iscat de la spălatul vaselor. Pete era convins că are o tehnică mult mai bună pentru a rezolva această corvoadă, însă Patsy nu era deloc de acord cu el. În cele din urmă, s-au înțeles că fiecare e liber să spele vasele așa cum vrea; deci conflictul s-a stins. Erau căsătoriți de șase luni, când Patsy a început să simtă că Pete se înstrăinează de ea. Stătea tot mai mult la birou și, când ajungea acasă, lucra enorm la calculator. Când și-a exprimat în sfârșit sentimentele, spunându-i că se simte dată la o parte, Pete i-a spus că se înșală, că el doar încearcă să devină cât mai bun în meseria lui, că ea nu înțelege ce tensiune apasă pe umerii lui și cât de important e să se descurce cât mai bine în primul an de muncă. Patsy n-a fost prea încântată, dar a hotărât să-l lase în voia lui.

---

**D***upă primul an, Patsy era disperată.*

---

Patsy s-a împrietenit cu alte soții care locuiau în același cartier. Adesea, când știa că Pete lucrează până târziu, mergea la cumpărături cu una dintre ele, în loc să meargă direct acasă după serviciu. Uneori, nu ajungea acasă înaintea lui Pete. Asta l-a nemulțumit foarte tare și a acuzat-o că este nesăbuită și iresponsabilă. Patsy i-a replicat: „Râde ciob de oală spartă! Cine e iresponsabil? Ai dat vreodată un telefon să mă

anunți c-ai ajuns acasă? Ori vrei să ghicesc eu când vii? Oricum nu contează, că și acasă nu faci decât să stai toată vremea la nenorocitu' ăla de calculator! Tu n-ai nevoie de nevastă, ci numa' de-un calculator, atât!"

La care Pete a răspuns răstit: „Ba am nevoie de nevastă, chiar nu înțelegi? Tocmai asta e. Am nevoie de nevastă!"

Dar Patsy n-a înțeles. Era foarte dezorientată. În strădania ei de a găsi niște răspunsuri, s-a dus la bibliotecă publică și a consultat mai multe cărți despre căsnicie. „Viața în doi n-ar trebui să fie așa, a constatat ea. Trebuie să găesc o soluție!" Când Pete se ducea la calculator, Patsy își lua cafeaua. În multe seri chiar citea până la miezul nopții. Când se îndrepta spre dormitor, Pete o vedea și făcea comentarii pline de sarcasm: „Dacă ai fi citit atâta în facultate, ai fi avut numa' zece!" Iar Patsy răspundea: „Nu mai sunt la facultate, sunt căsătorită și în prezent m-aș mulțumi și cu un opt!" Când se ducea lângă ea, la culcare, Pete nu-i arunca nici măcar o privire.

După primul an, Patsy era disperată. Deși îi mai pomenise soțului despre acest lucru, într-o zi a luat din nou cuvântul, cu mult calm: „Mă duc la un consilier matrimonial. Vrei să vii cu mine?" Dar Pete i-a răspuns: „N-am nevoie de așa ceva! Plus că n-am nici timp, nici bani pentru asta!"

„Bine, atunci o să mă duc singură", a spus Patsy.

„Perfect. Oricum, tu ești aia care are nevoie de sfaturi, nu eu!"

Așa s-a încheiat conversația. Patsy se simțea cumplit de singură. Dar în săptămâna următoare și-a făcut programare la un consilier matrimonial. După trei ședințe, specialistul l-a sunat pe Pete și l-a întrebat dacă nu vrea să vină să discute despre căsnicia lor, să-și expună și el

punctul său de vedere. Pete a fost de acord și uite-așa a început procesul de redresare a situației. După șase luni căsnicia lor se schimbase total!

I-am întrebat pe Pete și Patsy: „Ce-ați învățat acolo, de v-a schimbat căsnicia așa de mult?”

„În esență, domnule Chapman, a spus Pete, am învățat să ne adresăm unul altuia în limbajul iubirii. Expertul n-a folosit acest termen, dar, după conferința dumneavoastră de azi, ne-am dat seama că despre asta vorbea. Acum, că mi-am reamintit de orele de consiliere, îmi dau seama că exact asta s-a întâmplat: am învățat, în sfârșit, să ne vorbim unul altuia în limbajul de iubire adecvat.”

„Și care e limbajul dumneavoastră de iubire?” l-am întrebat pe Pete.

„Contactul fizic”, a răspuns el fără nicio urmă de ezitare.

„Sunt perfect de acord cu el”, a zis Patsy.

„Și limbajul dumneavoastră de iubire care e?” am întrebat-o pe Patsy.

„Timpul petrecut în doi. Din cauza asta eram atât de disperată în perioada în care stătea mai tot timpul la muncă sau proptit în fața calculatorului.”

„Și cum ați constatat că limbajul lui Pete era contactul fizic?”

„Mi-a trebuit ceva vreme, mi-a spus Patsy. Încetul cu încetul, în timpul orelor de consiliere, a ieșit totul la iveală. La început, am crezut că Pete nici nu și-a dat seama.”

„Arc dreptate, a spus Pete. Aveam atât de puțină încredere în mine, încât mi-a trebuit o veșnicie să identific și să conștientizez că lipsa mângâierilor ei ne-a dus la înstrăinare. Nu i-am spus niciodată că vreau să fiu alintat, deși îmi doream cu disperare să fiu strâns în

brațe. În perioada în care-i făceam curte, eu eram întotdeauna cel care iniția îmbrățișările, săruturile, strângerile de mână ș.a.m.d., dar și ea era receptivă. Simțeam că mă iubește. Însă după ce ne-am căsătorit, au existat momente în care am încercat să mă apropii fizic de ea, dar Patsy n-a reacționat. Poate că era prea obosită din pricina noii slujbe. Nu știu... Dar eu am făcut o adevărată tragedie din asta. Am simțit că nu mă mai place. După care am hotărât să las baltă orice inițiativă, pentru că nu voiam să fiu respins. Și am așteptat să văd cât avea să treacă până să vină ea la mine să mă sărute, să mă mângâie sau să facem dragoste. Odată, am așteptat șase săptămâni ca să am parte de-o simplă mângâiere. Mi s-a părut insuportabil. Și m-am izolat, ca să nu mai sufăr când eram lângă ea. Mă simțeam respins, nedorit, neiubit.“

După care Patsy a spus: „Habar n-aveam că se simțea așa! Tot ce știam era că nu mai stătea cu mine. Nu ne mai sărutam și nu ne mai îmbrățișam ca înainte, dar am crezut că, odată căsătoriți, nu-l mai interesau lucrurile astea. Muncea mult și nici prin cap nu-mi dădea că aștepta să vin eu cu inițiativa.“

Are dreptate. Au trecut săptămâni fără să-l mângâi măcar o dată. Pur și simplu, nici nu mă gândeam la asta! Pregăteam mâncarea, făceam curat în casă, îi spălam rufe și încercam să nu-i stau în cale. Efectiv, nu știam ce altceva aș fi putut face. Nu înțelegeam de ce se înstrăinase și de ce nu-mi mai dădea atenție. Nu că nu-mi plăcea să-l mângâi sau să fiu mângâiată, doar că nu mi se părea chiar așa de important. Eu mă simțeam iubită și apreciată doar când stătea mai mult cu mine și îmi dădea atenție. Nu conta dacă ne îmbrățișam sau ne sărutam. Atâta vreme cât îmi dădea atenție, mă simțeam iubită.

Ne-a trebuit multă vreme ca să descoperim rădăcina problemei — anume că nu ne satisfăceam nevoia emoțională de iubire. Dar, după ce ne-am dat seama de asta, am început să schimbăm lucrurile. Eu l-am alintat așa cum își dorea, iar rezultatul a fost uluitor! Personalitatea și starea lui de spirit s-au modificat radical! Parcă aveam alt soț. Când s-a convins că-l iubesc cu adevărat, a devenit mai receptiv la dorințele mele.”

„Mai are calculator acasă?” am întrebat.

„Da, a răspuns ea. Dar acum îl folosește rar; și chiar de-ar fi altfel, nu contează, pentru că acum știu că nu e «însurat» cu calculatorul. Facem atât de multe lucruri împreună, încât nu am de ce să-i interzic să stea la calculator când simte nevoia.”

„Ceea ce m-a uluit azi, ascultându-vă, mi-a spus Pete, este că prelegerea dumneavoastră despre limbajele iubirii m-a dus cu gândul la anii dinainte, făcându-mă să re trăiesc dureroasa experiență de atunci. Dumneavoastră ați spus în douăzeci de minute lucruri pe care noi le-am învățat, cu chiu, cu vai, în șase luni.”

„Ei bine, am spus, nu contează cât de repede învățați, ci cât de bine. Și e limpede că dumneavoastră v-ați învățat lecția foarte bine!”

Pete face parte dintr-o categorie mare de oameni pentru care contactul fizic reprezintă limbajul primar al iubirii. Din punct de vedere emoțional, persoanele din această categorie tânjesc și, totodată, dăruiesc respectivul tip de afecțiune. O mână trecută prin părul partenerului, o atingere pe umăr, o strângere de mână, îmbrățișările, raportul sexual — toate acestea și multe alte forme de „contact fizic” reprezintă ancora emoțională a oamenilor pentru care contactul fizic este limbajul primar al iubirii.

## 9

### DESCOPERIREA PROPRIULUI LIMBAJ PRIMAR AL IUBIRII

**C**a să te asiguri că rezervorul partenerului tău  
cramâne plin, este esențial să descoperi limbajul lui  
primar de iubire. Dar, mai întâi de toate, trebuie să-l afli  
pe-al tău. Auzind care sunt cele cinci limbaje primare  
ale iubirii:

*declarațiile  
timpul  
darurile  
serviciile  
contactul fizic*

unii își vor da seama instantaneu care dintre acestea le  
aparține, precum și care este limbajul partenerului.  
Însă altora nu le va fi atât de ușor. Unii, precum Bob din  
Parma Heights din Ohio, după ce aud care sunt cele  
cinci limbaje ale iubirii, reacționează în felul următor:  
„Știu și eu? În cazul meu, a zis Bob, sunt două la fel de  
importante.”

„Care?” am întrebat eu.

„Contactul fizic și declarațiile”, mi-a răspuns Bob.

„Ce înțelegeți prin contact fizic?”

„În special sex”, a zis Bob.

Am continuat să-l testez întrebându-l: „Exceptând  
situațiile în care faceți dragoste cu soția dumneavoastră,



vă place când vă mângâie pe păr, vă face un masaj, vă ține de mână, vă sărută sau vă îmbrățișează?”

„Da, mă simt bine, a spus Bob. Mă bucur de toate aceste gesturi, dar sexul mi se pare mai important. Mă face să simt că mă iubește cu adevărat.”

Am hotărât să las mai moale discuția despre contactul fizic și să mă întorc la declarații. Așa că l-am întrebat: „De vreme ce ziceți că declarațiile sunt la fel de importante pentru dumneavoastră ca raportul sexual, spuneți-mi ce fel de declarații vă fac să vă simțiți bine.”

„Cam toate, dacă au o conotație pozitivă, a răspuns Bob. Contează enorm s-o aud pe soția mea spunându-mi că arăt bine ori că sunt elegant și muncitor, îmi place să-mi spună că mă iubește, să-și exprime recunoștința pentru lucrurile pe care le fac prin casă ori să-și arate bunăvoința pentru că petrec destul timp cu copiii.”

„Vă amintiți cumva dacă părinții dumneavoastră v-au spus, în copilărie, asemenea lucruri?”

„Mi-au spus, dar destul de rar, a zis Bob. Mai degrabă îmi făceau reproșuri și mă dojeneau. De asta cred că mi-a plăcut Carol atât de mult la început, pentru că mă îmbărbăta.” „Să vă mai întreb un lucru. În cazul în care Carol v-ar satisface nevoile sexuale, cu alte cuvinte, dacă ați putea face dragoste cu ea oricât de des ați vrea, pentru ca, în rest, ea să nu facă decât să vă cicălească și să vă umilească în fața altora, credeți că v-ați mai simți iubit?”

„Nu cred, mi-a răspuns el. M-aș simți trădat și foarte jignit. Cred că aș fi deprimat.” „Ei bine, am spus eu, cred că am descoperit limbajul dumneavoastră primar de iubire: declarațiile. Actul sexual este extrem de important pentru dumneavoastră și pentru stabilirea unei legături intime cu Carol, dar, din punct de vedere

afectiv, puneți mai mult preț pe declarații. Dacă soția v-ar face reproșuri mereu și v-ar umili în fața altora, cu timpul n-ați mai dori să faceți dragoste cu ea, pentru că vorbele ei v-ar face să suferiți enorm.”

Bob făcea, de fapt, o greșeală pe care o fac mulți bărbați: dat fiind că avea o dorință sexuală intensă, i se părea că limbajul lui primar de iubire este reprezentat de contactul fizic. Dorința sexuală a bărbatului are o bază fiziologică, adică dorința de a face sex este stimulată de producția celulelor de spermă și a lichidului seminal în vezicula seminală. Odată cu umplerea acesteia, apare un impuls fizic de ejaculare. Așadar, dorința bărbatului de a face sex are o bază fiziologică.

---

**I**n cuplu, majoritatea problemelor sexuale nu țin de tehnică, ci de satisfacerea nevoilor afective.

---

Dorința sexuală a femeii izvorăște din emoții, neavând o bază fiziologică. Pe femeie n-o împinge nimic de ordin fizic să întrețină relații sexuale. Dorința ei se bazează pe sentimente. Dacă se simte iubită, admirată și apreciată de soțul ei, atunci își dorește să aibă un raport intim cu el. În lipsa apropierii afective, ea va nutri o dorință sexuală foarte slabă.

Pentru că bărbatul este determinat din punct de vedere fiziologic să ejaculeze relativ periodic, e posibil să presupună automat că limbajul lui primar de iubire este contactul fizic. Dar dacă nu-l interesează și contactul fizic de altă natură, adică cel fără conotații sexuale, s-ar putea ca limbajul lui de iubire să nu fie acesta. Dorința sexuală este destul de diferită de nevoia afectivă de a te simți iubit. Asta nu înseamnă că bărbatul respectiv nu pune preț pe raportul sexual — dim-

potrivă, este extrem de important pentru el —, ci doar că sexualitatea în sine nu-i satisface nevoia de a se simți iubit. Soția trebuie să-și exprime iubirea în limbajul lui.

Când ea vorbește limbajul lui, păstrându-i rezervorul afectiv plin, iar el vorbește limbajul ei, păstrându-i, la fel, rezervorul plin, aspectul sexual al relației lor se împlinește de la sine. În cuplu, majoritatea problemelor sexuale nu țin de tehnică, ci de satisfacerea nevoilor afective. După ce am continuat conversația și reflecțiile pe această temă, Bob mi-a spus: „Să știți că aveți dreptate. Declarațiile sunt, categoric, limbajul meu primar de iubire. Am observat că, de fiecare dată când Carol era tăioasă și-mi făcea reproșuri după reproșuri, mă înstrăinam sexual de ea și mă gândeam la alte femei. În schimb, când îmi spune cât de mult mă apreciază și mă admiră, dorința mea sexuală o vizează, evident, pe ea.” Și iată că, în timpul unei conversații scurte, Bob a făcut o descoperire semnificativă.

Care este limbajul tău de iubire? Ce te face să simți că partenerul te iubește? Ce-ți dorești mai presus de orice? Dacă nu ți-e ușor să găsești răspunsuri la aceste întrebări, poate c-ar fi bine să analizezi și utilizarea negativă a limbajului iubirii. Din tot ceea ce face sau spune partenerul tău ori din tot ceea ce nu face și nu spune, ce te jignește cel mai mult? Dacă, de exemplu, ești foarte afectat atunci când te critică sau te judecă, probabil că limbajul tău de iubire constă în declarații. Dacă partenerul folosește la modul negativ limbajul tău primar de iubire — adică face exact contrariul a ceea ce-ai vrea tu —, vei suferi mai tare ca oricând, și nu neapărat pentru că-ți neglijează limbajul, ci mai ales pentru că-l folosește ca pe un cuțit înfipit în inimă.

Îmi amintesc de Mary din Kitchener, Ontario, care mi-a spus: „Domnule Chapman, ceea ce mă nemulțu-

mește cel mai tare la Ron e că nu mișcă un deget ca să mă ajute la treburile casei. El se uită la televizor, iar eu fac toată treaba. Nu înțeleg cum poate face una ca asta, dacă mă iubește cu adevărat?" Cea mai mare suferință a lui Mary, și anume că Ron n-o ajuta în casă, reprezenta un indiciu privitor la limbajul ei de iubire — serviciile. Dacă te mânănește profund că partenerul îți face cadouri rar, atunci probabil că limbajul tău primar de iubire este cel al darurilor. Dacă cea mai mare suferință a ta e că partenerul petrece prea puțin timp cu tine, probabil că acesta este limbajul tău, respectiv timpul petrecut în doi.

Un alt mod de a descoperi care este limbajul tău primar de iubire este să-ți privești căsnicia retrospectiv și să te întrebi: „Oare ce l-am rugat cel mai des pe partenerul meu?" Ceea ce l-ai rugat cel mai des oglindește, probabil, limbajul tău de iubire. E posibil ca partenerul să fi interpretat respectivele rugăminți drept mofturi. În realitate însă, ele se traduc prin eforturile tale cu scopul de a te asigura că te iubește.

Elizabeth din Maryville, Indiana, a folosit tocmai această abordare pentru a-și descoperi limbajul primar de iubire. După o conferință, mi-a spus: „Dacă mă gândesc la ultimii zece ani de mariaj și mă întreb ce l-am rugat cel mai des pe Peter, mi-e limpede care e limbajul meu de iubire. L-am cerut să petreacă «timp» cu mine. L-am rugat mereu să mergem la picnic, să stăm împreună în weekend, să închidem televizorul măcar o oră și să vorbim, să ne plimbăm ș.a.m.d. Rareori reacționa la rugămințile mele, iar eu mă simțeam neglijată și neiu-bită. Îmi cumpăra cadouri frumoase de ziua mea sau cu diverse alte ocazii și se întreba de ce nu mă entuziasmez.”

În timpul conferinței, a continuat ea, ne-am luminat amândoi. La pauză, soțul meu și-a cerut scuze că s-a

purtat astfel ani de zile și că nu mi-a ascultat rugămințile. Mi-a promis că în viitor lucrurile or să se schimbe și eu l-am crezut.”

O altă posibilitate prin care poți să-ți descoperi limbajul primar de iubire constă în analizarea a ceea ce faci sau spui pentru a-ți exprima iubirea față de partener. Se prea poate ca tot ceea ce faci pentru el să fie exact ceea ce ți-ai dori să facă el pentru tine. Dacă-i faci permanent servicii partenerului, e posibil (deși mai sunt și excepții) ca acesta să fie limbajul tău de iubire. Dacă prin iubire înțelegi declarații, se prea poate să le folosești atunci când îți exprimi iubirea față de celălalt. O altă modalitate prin care să-ți descoperi limbajul este să te întrebi următorul lucru: „Oare cum îmi exprim eu, în general, iubirea față de partener?”

Atenție însă, pentru că această abordare nu este neapărat un indicator absolut; ea poate să furnizeze numai un posibil indiciu în privința limbajului tău de iubire. De exemplu, soțul care l-a văzut pe tatăl lui exprimându-și iubirea față de soție prin daruri frumoase își va exprima iubirea față de propria parteneră procedând la fel ca tatăl său; și asta fără ca darurile să reprezinte limbajul ei primar de iubire. Numai că bărbatul face, pur și simplu, ceea ce a învățat de la tatăl lui.

---

**F**ă-ți timp să notezi ceea ce consideri tu că ar trebui să însemne propriul limbaj de iubire. Apoi întocmește o listă cu celelalte patru limbaje, în ordinea importanței lor.

---

Să recapitulăm cele trei căi prin care poți să-ți descoperi propriul limbaj al iubirii.

1. Dintre toate lucrurile pe care le face sau nu partenerul tău, care te doare cel mai tare? Opusul

lucrului care te face să suferi oglindește, probabil, limbajul tău de iubire.

2. Ce l-ai rugat cel mai des pe partenerul tău? Rugămintea respectivă poate să reprezinte exact lucrul care te-ar face să simți că te iubește.
3. Cum îți exprimi, de obicei, dragostea față de partener? Modalitatea respectivă poate fi un indiciu cu privire la limbajul tău de iubire.

Prin intermediul acestor trei abordări vei reuși, probabil, să-ți descoperi limbajul primar de iubire. Dacă ți se pare că ești receptiv la două limbaje, ambele fiind la fel de importante, adică au același efect asupra ta, se prea poate să fii bilingv. În acest caz, partenerului îi este mai ușor să comunice cu tine, pentru că are la îndemână două modalități, fiecare constituind un mijloc la fel de bun de exprimare a iubirii.

Există două tipologii umane care întâmpină dificultăți serioase în încercarea de a-și descoperi limbajul primar al iubirii. În prima categorie intră oamenii care au, de multă vreme, rezervorul afectiv plin. Partenerul și-a exprimat iubirea în feluri atât de diverse și de multe, încât celălalt nu-și mai poate da seama care dintre ele îl face să se simtă cu adevărat iubit. El știe doar că este iubit. În cea de-a doua categorie intră oamenii care au, de multă vreme, rezervorul afectiv atât de gol, încât nici nu mai știu ce-ar putea să-i facă să se simtă iubiți. În ambele cazuri, o soluție e să încerci să revii asupra perioadei în care-ai fost îndrăgostit și să te întrebi: „Oare ce-mi plăcea atunci la partenerul meu? Ce făcea sau ce spunea el, de-mi doream să fim împreună?” Dacă reînvi acele amintiri, vei putea să-ți dai seama care este limbajul tău primar de iubire. O altă modalitate de a-l descoperi este să te întrebi: „Care-ar fi partenerul ideal? Dacă ar fi să-l găsesc, cum ar trebui să

fie el?" Imaginea partenerului ideal te ajută să-ți faci o idee despre limbajul tău primar de iubire.

Acum, că ți-am prezentat toate aceste lucruri, aș vrea să-ți sugerez ceva: fă-ți timp să notezi ceea ce consideri tu că ar trebui să însemne propriul limbaj de iubire. Apoi întocmește o listă cu celelalte patru limbaje, în ordinea importanței lor. Notează și ceea ce crezi că e limbajul primar de iubire al partenerului. De asemenea, dacă vrei, poți să întocmești și pentru el o listă cu celelalte patru, în ordinea importanței lor. Discută cu partenerul despre limbajul lui primar de iubire, oricare crezi tu c-ar fi acesta. Apoi, comunicați-vă reciproc presupusul limbaj de iubire.

După ce v-ați împărtășit această informație, v-aș sugera să jucați un joc de trei ori pe săptămână, vreme de trei săptămâni. Acesta se numește „verificarea rezervorului” și se derulează astfel: când vă întoarceți acasă, unul dintre voi spune: „De la zero la zece, la ce nivel se află rezervorul tău afectiv în seara asta?”

Zero înseamnă gol și zece înseamnă „dau pe dinafară de iubire”. Apoi comunică-i partenerului răspunsul tău — 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 sau 0. La urmă, el trebuie să te întrebe:

„Cum te-aș putea ajuta să-l umpli?”

În acest punct, tu vii cu o sugestie — ceva ce ți-ar plăcea să faci sau să spună el în seara aceea. Partenerul trebuie să răspundă cât mai bine la rugămintea ta. Apoi jocul trebuie repetat în ordine inversă, astfel încât să aveți amândoi șansa să-i comunicați celuilalt care e nivelul iubirii din rezervor și să-i sugerați o posibilitate de a-l umple. Dacă jucați acest joc timp de trei săptămâni, veți ajunge dependenți de el, iar jocul va deveni o modalitate plăcută de stimulare a exprimării iubirii în căsnicia voastră.

Un bărbat căsătorit mi-a spus: „Nu-mi place jocul ăsta cu rezervorul afectiv! Am încercat și eu cu soția să-l jucăm. M-am întors acasă și i-am zis: «De la zero la zece, la ce nivel se află rezervorul tău afectiv în seara asta?» Ea mi-a răspuns: «Pe la șapte.» Am întrebat: «Cum te-aș putea ajuta să-l umpli?» La care ea a zis: «Mi-ar plăcea foarte tare să speli tu rufe în seara asta.» Iar eu am ripostat: «Nu văd care e legătura între iubire și spălatul rufelor!»”

L-am sfătuit: „Uitați care-i problema, probabil că nu înțelegeți limbajul de iubire al soției. Care e limbajul dumneavoastră?”

Fără să ezite, bărbatul mi-a răspuns: „Contactul fizic și, mai ales, raportul sexual.”

„Ascultați-mă cu atenție, i-am zis. Iubirea pe care o resimțiți dumneavoastră când soția își exprimă dragostea prin contact fizic este egală cu cea pe care o resimte ea când spălați dumneavoastră rufe.”

„Adu rufe! a strigat el. O să le spăl în fiecare seară, dacă asta te face să te simți bine.”

Dacă, din cine știe ce motive, nu ți-ai descoperit încă limbajul primar de iubire, ține socoteala rezultatelor jocului cu rezervorul. Când partenerul te întreabă: „Cum te-aș putea ajuta să-l umpli?”, mai mult ca sigur că sugestiile pe care i le vei face vor fi tangențiale cu limbajul tău de iubire. Chiar dacă vei solicita lucruri ce se subscriu tuturor celor cinci limbaje, sigur vei avea mai multe cerințe care-l vizează pe cel primar.

Probabil că unii dintre voi vă spuneți în gând ceea ce mi-au zis Raymond și Helen din Zion, Illinois: „Domnule Chapman, toate bune și frumoase, dar ce-i de făcut când limbajul celuilalt constă în ceva ce ție nu ți se pare firesc?”

În capitolul următor veți găsi răspunsul la această întrebare.



# 10

## IUBIREA ESTE O ALEGERE

Cum am putea să comunicăm unul cu altul prin intermediul limbajelor noastre de iubire, atunci când avem sufletul înnegurat de suferință, de mânie și de resentimente ce izvorăsc din greșelile făcute în trecut? Răspunsul la această întrebare se regăsește în însăși natura umană. Suntem ființe care au posibilitatea să alcagă. Asta înseamnă, evident, că avem și capacitatea să alegem prost, lucru de care nu scapă nimeni. Am făcut reproșuri și am jignit. Nu suntem mândri de aceste alegeri, cu toate că, la momentul lor, poate au părut justificate. Dacă am făcut alegeri proaste în trecut nu înseamnă că trebuie să le repetăm în viitor. Mai bine spunem: „Îmi pare rău, știu că te-am făcut să suferi, dar aș vrea ca în viitor lucrurile să evolueze altfel. Aș vrea să te iubesc pe limbajul tău. Aș vrea să-ți satisfac dorințele.” Am avut ocazia să văd căsnicii salvate de la divorț odată ce cuplurile au ales iubirea.

Iubirea nu poate șterge trecutul cu buretele, dar poate schimba viitorul. Când alegem să ne exprimăm iubirea în mod activ prin limbajul celuilalt, creăm un climat afectiv în care putem aborda altfel conflictele și neajunsurile din trecut.

Înfățișându-se în cabinetul meu, Brent m-a întâmpinat cu un chip împietrit, realmente impenetrabil. Nu venise de bunăvoie, îl chemasem eu. Cu o săptămână mai înainte, Becky, soția lui, stătuse pe același fotoliu pe care stătea el acum, plângând neconținut. Printre

lacrimi, a reușit să-mi spună că Brent îi mărturisise că n-o mai iubește și c-o părăsește. Era distrusă.

Când și-a mai revenit, Becky mi-a zis: „Am muncit amândoi atât de mult în ultimii doi-trei ani. Știu că n-am stat prea mult împreună, cum făceam înainte, dar am socotit că munca e în folosul amândurora. Nu-mi vine să cred ce mi-a zis! A fost mereu atât de blând și de afectuos... E un tată minunat...” Apoi a continuat: „Cum să ne facă una ca asta?”

Am ascultat-o descriindu-mi cei 12 ani de căsnicie ai lor. Era o poveste pe care o auzisem de multe ori. Cât timp i-a făcut curte, a fost minunat, s-au căsătorit în plină „îndrăgostire”, s-au adaptat la ideea de mariaj încă din primele zile, așa cum face toată lumea, și apoi s-au străduit să atingă visul american. La momentul potrivit, s-au trezit din „îndrăgostire”, dar nu au învățat să vorbească suficient de bine limbajul celuilalt de iubire. În ultimii ani, rezervorul ei afectiv era mai mult gol decât plin. Dar a primit destule dovezi de iubire pentru a considera că totul e în regulă. Și totuși, în prezent, rezervorul ei era gol.

I-am spus lui Becky că voi încerca să iau legătura cu Brent, să văd dacă acceptă să discutăm. La telefon, i-am spus următorul lucru lui Brent: „După cum știți, Becky a venit la mine și mi-a povestit despre încercările ei de a-și salva căsnicia. Vreau s-o ajut, dar, ca să reușesc, trebuie să aflu ce gândiți și dumneavoastră.”

Fără nicio ezitare bărbatul a acceptat să ne vedem, deci iată-l acum în cabinetul meu. Aspectul lui exterior contrasta izbitor cu cel al lui Becky. Ea plânse întruna, iar el era un stoic. Însă aveam impresia că plânse și el cu săptămâni sau poate cu luni în urmă, numai că plânse mai mult în sinea lui. Povestea lui Brent mi-a confirmat bănuiala.

„Pur și simplu, n-o mai iubesc, mi-a zis el. N-o mai iubesc de mult. Nu vreau s-o fac să sufere, dar nu mai suntem intimi. Relația noastră nu mai are niciun rost. Nu-mi mai face plăcere să fiu cu ea. Nu știu ce s-a întâmplat. Aș vrea ca lucrurile să stea altfel, dar nu mai simt nimic pentru ea.”

Brent gândea și simțea la fel ca sute de mii de bărbați. Ideea că „n-o mai iubesc” le dă bărbaților libertatea de a căuta iubirea în altă parte. Același lucru e valabil și pentru femei. Folosesc, și ele, aceeași justificare.

L-am înțeles pe Brent, pentru că trecusem și eu prin asta. Mii de soți și soții au trecut prin asta — simțind un gol sufletesc și dorindu-și să procedeze cum e mai bine pentru toată lumea, fără să facă pe nimeni să sufere; însă dorința de satisfacere a propriilor nevoi afective îi împinge să caute dragostea în afara căsniciei. Din fericire, în primii ani de mariaj, eu am învățat pe pielea mea care e diferența dintre „îndrăgostire” și „nevoia afectivă” de a te simți iubit. Majoritatea celor din societatea noastră n-au constatat încă această diferență. Filmele, serialele siropoase și revistele romanțioase au amestecat aceste două tipuri de iubire, creând o confuzie și mai mare. În realitate însă, ele sunt total distincte.

„Starea de îndrăgostire” — despre care am discutat în capitolul 3 — apare instinctual. Nu e premeditată. Se întâmplă, pur și simplu, în contextul normal al relației dintre bărbat și femeie. Ea poate fi întreținută, dar nu se naște dintr-o alegere conștientă. Are durată scurtă (de obicei, sub doi ani) și pare să servească omenirii într-un mod similar strigătului de împerechere al găștelor din Canada.

„Îndrăgostirea” ne satisface nevoia de iubire numai temporar. Ne dă sentimentul că cineva ține la noi, ne

admiră și ne apreciază. Sentimentele noastre sunt amplificate de gândul că o altă persoană socotește că suntem „cel mai bun” și se arată dispusă să dedice timp și energie exclusiv relației noastre. Pentru o scurtă perioadă de timp, indiferent de cât ar dura aceasta, nevoia noastră de iubire este satisfăcută. Avem rezervorul plin și ne simțim în stare să cucerim întreaga lume. Nimic nu ni se mai pare imposibil! Pentru mulți, acesta este primul moment în care au cu adevărat rezervorul plin, ceea ce-i face de-a dreptul euforici.

---

*Satisfacerea nevoii de iubire a soției mele reprezintă o alegere pe care-o fac zilnic. În cazul în care cunosc limbajul ei primar de iubire și mă hotărâsc să-l vorbesc, nevoile ei afective cele mai profunde sunt satisfăcute și ea se simte iubită.*

---

Cu timpul însă, revenim cu picioarele pe pământ, ne întoarcem în lumea reală. Dacă partenerul a învățat să vorbească limbajul nostru primar de iubire, nevoia noastră de iubire va fi în continuare satisfăcută. Însă, dacă acesta nu vorbește limbajul respectiv, rezervorul se va goli ușor și n-o să ne mai simțim iubiți. În mod categoric, satisfacerea nevoilor afective ale celuilalt este o chestiune de alegere. Dacă învățăm limbajul de iubire al partenerului și-l folosim fără preget, el se va simți iubit în continuare. Nici măcar n-o să simtă lipsa obsedantei „stări de îndrăgostire” după ce-și revine din aceasta, pentru că rezervorul lui afectiv va fi la fel de plin ca înainte. Însă, dacă n-am învățat limbajul lui primar de iubire sau dacă am ales să nu-l vorbim, când își va reveni din climaxul emoțional, partenerul va simți nevoia firească de a-i fi satisfăcută dorința de afectivitate,

numai că acest lucru va fi imposibil. După ce va trăi câțiva ani cu rezervorul gol, mai mult ca sigur că se va „îndrăgosti” de altcineva, iar ciclul se va repeta.

Satisfacerea nevoii de iubire a soției mele reprezintă o alegere pe care-o fac zilnic. În cazul în care cunosc limbajul ei primar de iubire și mă hotărâsc să-l vorbesc, nevoile ei afective cele mai profunde sunt satisfăcute și ea se simte iubită. Dacă și ea procedează la fel, nevoile mele afective sunt satisfăcute și amândoi avem rezervoarele pline. Fiind mulțumiți afectiv, amândoi ne vom consuma energiile creative pentru realizarea unor proiecte din afara căsniciei, continuând totuși să avem o căsnicie fascinantă și evoluând încontinuu.

Deși preocupat de toate aceste gânduri, iată că mi-am reamintit de figura împietrită a lui Brent. M-am întrebat dacă l-aș putea ajuta. Presimțeam, în adâncul sufletului, că probabil „se îndrăgostise” deja de altcineva. Mă întrebam dacă e în faza de început sau în cea culminantă. Puțini bărbați care suferă pentru că au rezervorul afectiv gol renunță la căsnicie înainte să găsească pe altcineva care să le satisfacă nevoia de afecțiune.

Brent a fost sincer și mi-a dezvăluit că, de câteva luni, era îndrăgostit de altcineva. A sperat c-o să-i treacă și c-o să se împace cu soția lui. Numai că acasă lucrurile s-au înrăutățit și iubirea lui pentru cealaltă femeie a căpătat amploare. Nu se mai vedea trăind fără noua iubită.

Am înțeles dilema lui Brent. El chiar nu voia să-i facă pe copii și pe soție să sufere, dar simțea, totodată, că merită o viață mai bună. I-am prezentat statisticile referitoare la cea de-a doua căsătorie (60% sfârșesc printr-un divorț). A fost surprins să audă asta, dar era sigur că nu se va întâmpla așa și în cazul lui. I-am prezentat și cercetările referitoare la efectele divorțului asupra copiilor, dar era convins că va fi un tată bun în

continuare și că cei mici nu vor rămâne cu traume din cauza divorțului. Am discutat cu Brent despre subiectele prezentate în această carte și i-am explicat care este diferența dintre a fi îndrăgostit și nevoia acută de a te simți iubit. I-am spus care sunt cele cinci limbaje ale iubirii și i-am propus să mai dea o șansă căsniciei. Pe de altă parte însă, știam că maniera intelectuală și logică în care-i vorbeam despre căsnicie, în general, comparativ cu experiența lui afectivă, era asemenea unui pistol cu apă contra unei arme automate. Mi-a mulțumit pentru grija pe care i-o arătasem și m-a rugat să fac tot posibilul s-o ajut pe Becky. Totodată, m-a asigurat că el nu vede nicio speranță pentru căsnicia lor.

O lună mai târziu, am primit un telefon de la Brent. Mi-a spus că voia să vorbească din nou cu mine. De data asta, când a intrat la mine în cabinet, era clar tulburat. Nu mai era tipul calm și rece de la prima întâlnire. Iubitei lui începuse să-i cam treacă amorul, constatând deja diverse lucruri care nu-i conveneau la Brent. Se înstrăinase, iar el era terminat. Cu lacrimi în ochi, mi-a spus cât de mult însemna respectiva pentru el și cât de insuportabilă i se părea retragerea ei.

Înțelegător, l-am ascultat vreme de o oră, până ce Brent mi-a cerut, în sfârșit, un sfat. I-am spus că-i înțeleg suferința și i-am dat de înțeles că era normal să simtă așa, respectiv să-l doară că nu se mai bucura de afecțiunea celei pe care o iubește. I-am spus, evident, și că durerea n-o să-i treacă peste noapte, și că toată experiența aceea era inevitabilă. I-am amintit că „starea de îndrăgostire” este temporară, că, mai devreme sau mai târziu, tot revenim cu picioarele pe pământ, înapoi în realitate. Unii se trezesc înainte să se căsătorească, alții după. Brent a admis că era mai bine că i se întâmplase atunci decât mai târziu.

După o vreme, i-am spus că momentul acela de criză putea fi un prilej oportun pentru a-și lua soția și a merge împreună la consiliere matrimonială. I-am reamintit că iubirea adevărată și de lungă durată este o alegere și că poate renaște, dacă soțul și soția învață să-și exprime iubirea prin limbajul corect. Bărbatul a fost de acord că trebuia să consulte un consilier matrimonial, iar nouă luni mai târziu, Brent și Becky au ieșit ca noi din cabinetul meu.

Trei ani mai târziu, când m-am întâlnit cu Brent, mi-a spus ce căsnicie minunată are și mi-a mulțumit că l-am ajutat într-un moment crucial al existenței sale. Mi-a zis că, de mai bine de doi ani, nu-l mai durea că se despărțise de cealaltă femeie. Mi-a zâmbit, continuând: „Rezervorul meu n-a fost nicicând mai plin și Becky e cea mai împlinită femeie din lume!”

Din fericire, Brent a beneficiat de ceea ce eu numesc dezechilibrul „îndrăgostirii”. Adică doi oameni nu se îndrăgostesc aproape niciodată în aceeași zi și mai mult ca sigur că nu le trece simultan. Nu trebuie să fii specialist în sociologie ca să descoperi acest adevăr. E suficient să asculți muzica country. S-a nimerit ca iubitei lui Brent să-i treacă sentimentele la momentul oportun.

În cele nouă luni în care i-am consiliat pe Brent și pe Becky, i-am ajutat să rezolve nenumărate conflicte pe care nu le putuseră depăși până atunci. Însă cheia renașterii căsniciei lor a fost descoperirea limbajului primar de iubire al fiecăruia și alegerea de a-l vorbi amândoi cât mai des.

---

**C**ând faci pentru celălalt un lucru care ție nu-ți stă deloc în fire, gestul tău constituie cea mai mare dovadă de iubire.

---

Să mă întorc la întrebarea pe care o puneam în capitolul 9: „Ce e de făcut când limbajul celuilalt constă în ceva ce ție nu ți se pare firesc?” În cadrul conferințelor mele despre căsnicie, lumea îmi adresează deseori această întrebare și răspunsul meu este: „Ei și?”

Limbajul de iubire al soției mele constă în „servicii”. Unul dintre lucrurile pe care le fac foarte des din dragoste pentru ea e să dau cu aspiratorul. Credeți că-mi face plăcere? Și mama mă pune să dau cu aspiratorul. În timpul anilor de liceu, n-aveam voie să mă duc să bat mingea sâmbăta până ce nu terminam de dat cu aspiratorul prin toată casa. Pe atunci mi-am spus: „Când o să scap de aici, jur că n-am să mai dau niciodată cu aspiratorul. O să-mi iau o nevastă care să facă asta!”

Dar acum dau cu aspiratorul prin toată casa, și încă destul de des. Există un singur motiv pentru care o fac. *Iubirea*. N-aș accepta s-o fac pentru bani, dar o fac din iubire. Când faci pentru celălalt un lucru care ție nu-ți stă deloc în fire, gestul tău constituie cea mai mare dovadă de iubire. Soția mea știe că, atunci când dau cu aspiratorul, o fac sută la sută din iubire pentru ea și mă răsplătește pentru tot.

Cineva îmi spunea: „Dar, domnule Chapman, asta-i altceva! Știu că limbajul de iubire al soției mele e contactul fizic. Dar nu pot să mă obișnuiesc cu asta. Nu i-am văzut niciodată pe părinții mei îmbrățișându-se. Nu m-au strâns niciodată în brațe, domnule Chapman. Nu pot să mă obișnuiesc cu asta. Ce să fac?”

Ai două mâini? Le poți împreuna? Acum imaginează-ți că între ele se află soția ta și c-o strângi la piept. Pun pariu că, dacă ajungi să faci acest lucru de trei mii de ori, după aceea o să ți se pară mult mai firesc s-o îmbrățișezi. Oricum, nu trebuie să faci asta pentru că ți se pare firesc, ci pentru că iubești, iar iubirea este orientată



spre celălalt, nu spre tine. Mulți dintre noi fac zilnic o mulțime de lucruri care nu li se par „firești”. Unii, de exemplu, se dau jos din pat dimineața, deși le e greu să facă asta. Dar, până la urmă, tot o fac. De ce? Pentru că simt că merită. Și, de obicei, până la sfârșitul zilei, se bucură că s-au ridicat din pat. Faptele preced sentimentele.

Același lucru se întâmplă și în dragoste. Descoperim limbajul principal de iubire al partenerului și alegem să-l vorbim, indiferent că ni se pare firesc sau nu. Nu trebuie să fim neapărat din cale-afară de entuziaști. Pur și simplu, trebuie să facem asta spre binele partenerului. Vrem să-i satisfacem nevoile afective și, prin urmare, folosim limbajul lui de iubire. În acest fel, rezervorul celuilalt rămâne plin și se prea poate ca partenerul să ne răspundă cu aceeași monedă. Atunci când ne vorbește pe limba noastră, rezervorul nostru afectiv începe să se umple.

Iubirea este o alegere. Fiecare partener este liber să-și exprime încă de azi această alegere.

# 11

## IUBIREA CONTEAZĂ ENORM!

**N**evoia de iubire nu este unica noastră nevoie afectivă. Psihologii au constatat că printre nevoile fundamentale ale omului se află cea de securitate, de respect de sine și de însemnătate. Iubirea le influențează pe toate acestea.

Dacă mă simt iubit de către partener, mă relaxez, pentru că știu că iubitul meu n-o să-mi facă niciun rău. Mă simt în siguranță în prezența lui. Pot înfrunta orice problemă profesională. Oricâți dușmani aş avea, alături de partenerul meu mă simt întotdeauna în siguranță.

Respectul de sine este alimentat de iubirea partenerului. La urma urmei, faptul că mă iubește înseamnă că merit să fiu iubit. S-ar putea ca părinții mei să-mi fi transmis un mesaj negativ sau neclar în privința valorii mele, dar partenerul mă cunoaște așa cum sunt în realitate și mă iubește. Dragostea lui mă ajută să am o părere bună despre mine.

Nevoia de însemnătate este forța afectivă care ne ghidează comportamentul. Viața este mânată de dorința de reușită. Vrem ca viața noastră să conteze pentru cineva. Avem propria părere despre ceea ce e important în viață și ne străduim din greu să ne atingem scopurile. Atunci când suntem iubiți de către partener, sentimentul de însemnătate se consolidează. Raționăm astfel: *Dacă mă iubește cineva înseamnă că, într-adevăr, contez.*

Contez, întrucât mă aflu în sânul unei ordini prestabilite. Am capacitatea să gândesc în termeni abstracti,

să-mi comunic gândurile prin cuvinte și să iau hotărâri. Cuvintele tipărite sau înregistrate îmi facilitează accesul la gândurile înaintașilor mei. Pot învăța din experiența altora, chiar dacă aceștia au trăit în alte timpuri și în alte culturi. Când se întâmplă să-mi moară vreo rudă sau vreun prieten, îmi dau seama că există ceva mai presus de lumea materială. Descopăr că, indiferent de cultură, oamenii cred în spiritualitate. Inima îmi spune că acest lucru este adevărat, chiar dacă mintea, obișnuită cu datele științifice, ridică întrebări critice.

Contez. Viața are o logică. Am un scop superior. Vreau să cred asta, dar nu pot să mă simt important până când nu-mi arată cineva că mă iubește. Atunci când partenerul face eforturi pentru mine și-mi dedică timp și energie, mă socotesc important. Fără iubire, e posibil să caut toată viața să mă simt valoros, încrezător și la loc sigur. Iubirea are un impact pozitiv asupra tuturor acestor nevoi. Când sunt iubit, îndrăznesc să-mi valorific întregul potențial. Sunt mai sigur pe valoarea mea și pot să-mi transform eforturile în ceva concret, în loc să mă preocup exclusiv de nevoile mele, care, astfel, devin obsesii. Adevărata dragoste este, întotdeauna, eliberatoare.

În contextul căsniciei, când nu ne simțim iubiți, neînțelegerile din cuplu se agravează. Ajungem să ne socotim unul pe celălalt o amenințare la adresa propriei fericiri. Ne luptăm să ne păstrăm respectul de sine și însemnătatea, iar căsnicia, în loc să fie un paradis, devine un câmp de luptă.

Iubirea nu este un răspuns la toate, dar creează climatul de siguranță în care putem căuta răspunsuri la lucrurile ce ne frământă. În acest climat de siguranță al iubirii, partenerii pot să-și regleze neînțelegerile fără să lanseze acuze unul la adresa celuilalt. Conflictele pot fi

rezolvate. Doi oameni diferiți pot învăța să trăiască împreună în armonie. Descoperim cum să scoatem la iveală tot ce e mai bun în celălalt. Aceasta este, de fapt, răsplata iubirii.

Hotărârea de a-ți iubi partenerul are un potențial enorm. Învățarea limbajului ei primar de iubire transformă acest potențial în realitate. Iubirea face realmente „lumea să se învârtă”. Sau, cel puțin, așa s-a întâmplat în cazul lui Norm și al lui Jean.

Bătuseră un drum de trei ore ca să ajungă la mine la cabinet. Era clar că Norm nu venise de bunăvoie. Jean îi forțase mâna amenințându-l că-l părăsește (nu v-aș recomanda să procedați la fel, dar oamenii nu știu întotdeauna înainte de a ajunge la mine ce sfaturi le-aș da). Erau căsătoriți de treizeci și cinci de ani și nu mai fuseseră niciodată la un consilier matrimonial.

Jean a deschis conversația. „Domnule Chapman, aș vrea să știți două lucruri de la bun început. Mai întâi, nu avem probleme financiare. Tocmai am citit într-o revistă că banii sunt cea mai mare problemă a cuplurilor. Nu e și cazul nostru. Amândoi am muncit mult de-a lungul anilor și ne-am achitat casa și mașina. Nu avem niciun fel de probleme financiare. În al doilea rând, vreau să știți că nu ne certăm. Îi aud mereu pe prietenii noștri că au scandaluri acasă. Noi nu ne-am certat niciodată. Nici nu-mi amintesc de când n-am mai avut o neînțelegere. Am căzut de acord că cearta nu are niciun rost, așa că nu ne certăm.”

În calitate de consilier, m-am bucurat că Jean lămurise totul din capul locului. Știam că va trece direct la subiect. Era clar că se gândise foarte bine cum să-și înceapă discursul. Voia să se asigure că nu pierdem vremea cu amănunte nesemnificative. Voia să uzeze cât mai înțelept de ora pe care o avea la dispoziție.

A continuat: „Problema e că eu simt că soțul meu nu mă mai iubește. Avem o viață monotonă. Dimineața, ne sculăm și mergem la muncă. După-amiaza, el se ocupă de treburile lui și eu, de ale mele. Cinăm, în general, împreună, dar nu vorbim mai deloc. El se uită la televizor în timpul mesei. După cină, se duce în pivniță să meșterească nimicuri și după aceea se pune la televizor și moțâie, până vin eu și-i spun că e timpul să meargă la culcare. Și așa trec zilele din timpul săptămânii. Sâmbătă dimineața joacă golf, după-amiaza grădinărește și seara târziu luăm amândoi masa cu un alt cuplu. Cu ei vorbește, dar, imediat ce ne urcăm în mașină, nu mai scoate un cuvânt pâriă acasă. Odată intrați pe ușa casei, se așază în fața televizorului și moțâie până vine ora de culcare. Duminică dimineața mergem la biserică. Și asta în fiecare duminică, domnule Chapman, a subliniat ea.

Apoi, a zis ea, ieșim cu niște prieteni, să mâncăm de prânz. După ce ajungem acasă, se pune în fața televizorului și moțâie toată după-amiaza. De obicei, seara mergem din nou la biserică, apoi ne întoarcem acasă, mâncăm floricele și mergem la culcare. Asta e programul nostru din fiecare săptămână. Nu facem nimic mai mult! Suntem ca doi colegi de apartament. Nu mai e nimic între noi. Nu mai simt deloc că m-ar iubi. Nu mai există nici căldură, nici emoție. Totul e steril. E mort. Nu cred că mai rezist mult timp așa.”

Între timp, Jean începuse să plângă. I-am întins o batistă și m-am uitat la Norm. Primul lui comentariu a fost: „N-o înțeleg!” După o scurtă pauză, a continuat: „Am făcut tot posibilul să-i arăt c-o iubesc, mai ales în ultimii doi-trei ani de când se tot lamentează. Totul a fost în zadar! Indiferent de ce făceam, ea a continuat să se plângă, spunând că nu se simte iubită. Eu chiar nu știu ce să mai fac!”

Era limpede că Norm era frustrat și exasperat. L-am întrebat: „Și cum ați încercat să vă exprimați iubirea față de Jean?”

„Ei bine, mai întâi de orice, a zis el, ajungeam acasă de la muncă înaintea ei și pregăteam cina. Ca să fiu sincer, cina era gata aproape întotdeauna, adică în patru seri din săptămână, înainte să ajungă ea acasă. În cea de-a cincea seară, mâncam în oraș. După cină, spălam vasele, asta cam în trei seri la rând. În cealaltă seară aveam o întâlnire, dar în trei spălam vasele. Apoi dădeam cu aspiratorul, pentru că pe ea o doare spatele. Munceam și-n grădină, pentru că ea e alergică la polen. Aaa, și tot eu împătuream și hainele după ce le scoteam din uscător.”

Și a continuat enumerând diverse alte lucruri pe care le-a făcut pentru Jean. Când a terminat, m-am întrebat: *Dar oare femeia asta ce făcea?* Aproape că nu-i mai rămânea nimic de făcut.

Norm a continuat: „Tot ce-am făcut a fost ca să-i arăt c-o iubesc, dar ea continuă să spună ce v-a spus și dumneavoastră adineaori, adică o chestie pe care mi-o impută de doi sau trei ani — că nu se simte iubită. Nu știu ce altceva să mai fac pentru ea...” Când m-am întors spre Jean, mi-a zis: „Domnule Chapman, toate bune și frumoase, dar aș vrea să mai stea de vorbă și cu mine. Nu vorbim niciodată! Sunt treizeci de ani de când nu vorbim! El nu face decât să spele vasele, să dea cu aspiratorul și să tundă iarba. Veșnic face câte ceva! Vreau să stea cu mine pe canapea, să-mi acorde puțin timp, să mă privească, să-mi vorbească despre noi, despre viața noastră.”

Jean începuse iar să plângă. Îmi era absolut clar că limbajul ei primar de iubire era timpul petrecut în doi. Voia ca Norm să-i acorde atenție. Nu voia să fie tratată

ca un obiect. Oricâte lucruri utile ar fi făcut el pentru ea, n-o satisfăcea din punct de vedere afectiv. Tot discutând cu Norm, am descoperit că nici el nu se simțea iubit, numai că nu vorbea despre asta. Logica lui era: „Când ești căsătorit de treizeci și cinci de ani, nu te certă cu nevasta și ești cu plățile la zi, ce altceva mai poți să-ți dorești?” Așa vedea el lucrurile. Dar când l-am întrebat: „Ce-ar trebui să facă soția ideală? Cum s-ar comporta ea?”, m-a privit în ochi pentru prima dată și m-a întrebat: „Chiar vrei să știți?”

„Da”, i-am răspuns.

S-a așezat mai comod pe canapea, și-a încrucișat brațele și, zâmbind larg, mi-a zis: „Am visat deseori la asta. Soția ideală ar trebui să vină mai devreme acasă după muncă și să-mi pregătească cina. Eu aș lucra în grădină și ea m-ar chema la masă. După cină, ar spăla vasele și probabil c-aș ajuta-o și eu în vreun fel, dar, oricum, ea și-ar asuma răspunderea asta. Și mi-ar coase nasturii de la cămașă atunci când cad.”

Jean nu s-a mai putut abține. S-a întors spre el și i-a spus: „Nu-mi vine să cred! Mi-ai zis că-ți place să gătești!”

„Nu mă deranjează să gătesc, a răspuns Norm. Dar am fost întrebat ce-ar trebui să facă soția ideală.”

Mi-am dat seama că limbajul lui de iubire consta, în mod clar, în servicii. De ce crezi că a făcut Norm atâtea lucruri pentru Jean? Pentru că acesta era limbajul lui de iubire. Așa știa el să-și exprime dragostea: făcând diverse lucruri pentru celălalt. Problema era că „a face... lucruri” nu concorda cu limbajul de iubire al lui Jean. Din punct de vedere afectiv, ea nu prețuia serviciile la fel de mult ca el.

Când i-am deschis ochii lui Norm asupra acestui lucru, primul lucru pe care l-a spus a fost: „De ce nu

mi-a zis nimeni asta acum treizeci de ani? Aș fi putut să stau cu ea pe canapea câte 15 minute în fiecare seară și să vorbim, în loc să mă omor făcând atâtea treburi!”

S-a întors spre Jean și i-a zis: „Pentru prima dată în viață înțeleg ce vrei să zici prin «nu vorbim unul cu altul». N-am priceput până acum. Aveam impresia că discutăm. Te întrebam mereu: «Ai dormit bine?» Am crezut că asta înseamnă să vorbim. Dar acum am priceput. Vrei să stăm pe canapea un sfert de oră în fiecare seară, să ne privim în ochi și să discutăm. Acum am înțeles ce vrei și de ce e atât de important pentru tine. Asta e limbajul tău afectiv și o să încep să-l folosesc chiar din seara asta. Pentru tot restul vieții mele, o să stau în fiecare seară câte 15 minute cu tine pe canapea. Ți promit!”

Jean s-a întors spre Norm și i-a zis: „Ce minunat ar fi! Iar eu ți-aș pregăti cina, să știi, că nu mă deranjează. Am mânca ceva mai spre seară, pentru că eu vin de la serviciu mai târziu decât tine, dar nu mă deranjează să pregătesc cina. Și mi-ar plăcea să-ți cos nasturii. Nu i-ai lăsat niciodată necusuți, ca să ți-i cos eu. Am să spăl numai eu vasele de-acum încolo, dacă asta te face să te simți iubit.”

Jean și Norm s-au dus acasă și au trecut la a-și exprima iubirea prin intermediul limbajelor corespunzătoare. În mai puțin de două luni, trăiau deja o a doua lună de miere. M-au sunat din Bahamas ca să-mi spună ce radical se schimbase atmosfera din căsnicia lor.

Poate să renască iubirea într-o căsnicie? Sigur că da! Dar pentru asta trebuie să înveți limbajul primar de iubire al partenerului și să alegi să-l folosești.



# 12

## CUM SĂ-ȚI IUBEȘTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA

Era o frumoasă sâmbătă de septembrie. Mă plimbam cu soția prin Grădinile Reynolda, bucurându-ne de plantele din jur, unele dintre ele fiind importate din diverse colțuri ale lumii. De grădină se ocupase mai întâi R.J. Reynolds, magnatul tutunului, pentru că era amplasată pe pământul lui. În prezent, grădina aparține Universității Wake Forest. Numai ce trecusem de rondurile cu trandafiri, când am observat-o pe Ann, o femeie care venise la cabinetul meu cu două săptămâni mai înainte. Se îndrepta spre noi. Se uita în jos, la drumul pietruit, și părea foarte îngândurată. Când am salutat-o, a tresărit, dar apoi ne-a privit și a zâmbit. I-am făcut cunoștință cu Karolyn și am schimbat câteva vorbe de complezență. Apoi mi-a adresat, din senin, una dintre cele mai profunde întrebări pe care le-am auzit vreodată: „Domnule Chapman, credeți că e posibil să iubești un om pe care-l urăști?”

Mi-am dat seama că această întrebare izvora dintr-o suferință profundă, deci merita un răspuns bine gândit. Știam că aveam să mă mai întâlnesc cu ea și în săptămânile care urmau, ca să-i dau alte sfaturi legate de căsnicie, așa că i-am zis: „Întrebarea dumneavoastră e una dintre cele mai subtile pe care mi-a fost dat să le aud. Ce-ar fi să discutăm în detaliu despre asta săptămâna viitoare?” A fost de acord, așa că ne-am despărțit, iar eu și Karolyn ne-am continuat plimbarea.

Dar întrebarea Annei nu-mi dădea pace. Ceva mai târziu, în drum spre casă, am discutat cu Karolyn despre problema respectivă. Ne-am amintit de zilele de început ale căsniciei noastre; încercasem deseori și sentimente de ură unul față de celălalt. Vorbele grele pe care ni le-am aruncat reciproc au dat naștere la multă suferință și, ulterior, la mânie. Mânia reprimată se transformă în ură. Ce ne făcuse pe mine și pe Karolyn să ne schimbăm în bine? Eram amândoi conștienți că putem alege să iubim. Ne-am dat seama că, dacă aveam să ne tratăm în același fel, adică să ne facem reproșuri, ne vom distruge căsnicia. Din fericire, după vreun an, am învățat să discutăm despre neînțelegerile noastre fără să ne mai reproșăm nimic, am învățat să luăm hotărâri fără să ne distrugem relația, să facem sugestii constructive fără să fim categorici și, în cele din urmă, să ne exprimăm fiecare iubirea prin limbajul celuilalt. (Multe dintre aceste informații sunt consemnate într-o carte precedentă de-a mea, *Toward a Growing Marriage*, apărută la Moody Press.) Alegerea noastră de a ne iubi s-a concretizat tocmai în toiul unor sentimente negative pe care le nutream reciproc. Când fiecare a început să vorbească limbajul primar de iubire al celuilalt, sentimentele negative, de mânie și de ură, s-au făcut nevăzute.

Situația noastră era însă diferită de cea a Annei. Karolyn și cu mine eram dispuși să învățăm și să evoluăm. Știam sigur că soțul Annei nu era dispus să facă la fel. Cu o săptămână în urmă, Ann îmi spusese că-l implorase s-o însoțească la cabinetul meu. Că se rugase de el să citească o carte sau să asculte o casetă despre căsnicie. Dar el respinsese toate eforturile ei de a face cel mai mic pas spre împăcare. Conform spuselor ei, reacția lui tipică era: „Da' eu n-am niciun fel de

problemă! Tu ești aia cu probleme!” Bărbatul credea că el avea dreptate și că ea greșea — asta spunând tot! Dragostea ei pierise de-a lungul anilor în care partenerul îi făcuse întruna reproșuri. După 10 ani de căsătorie, energia ei afectivă fusese secătuită, iar părerea bună despre sine, distrusă aproape complet. Oare mai exista vreo speranță pentru căsnicia Annei? Putea ea iubi un soț demn de ură? Avea să-i răspundă el vreodată cu iubire?

Știam că Ann era foarte credincioasă și că mergea des la biserică. Am dedus că unica ei speranță cu privire la căsnicie era ca aceasta să supraviețuiască prin credință. A doua zi, gândindu-mă la Ann, m-am apucat să citesc *Sfânta Evangheliie după Luca*. Am admirat întotdeauna scrierile evanghelistului Luca, medic și, în general, atent la detalii — un om care, pentru vremea lui, adică secolul I, a dat o relatare ordonată privind învățăturile și stilul de viață ale lui Iisus din Nazaret. În ceea ce mulți consideră a fi cea mai importantă dintre prediciile lui Iisus am citit următoarele rânduri, pe care le numesc provocarea absolută a iubirii:

*Dar Eu vă spun vouă care Mă ascultați: iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc, binecuvântați pe cei ce vă blestemă, rugați-vă pentru cei ce se poartă rău cu voi. [...] Ce voiți să vă facă vouă oamenii faceți-le și voi la fel. Dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată vi se cuvine? Și păcătoșii iubesc pe cei ce-i iubesc pe ei.*<sup>1</sup>

Mi s-a părut că aceasta era calea pe care trebuia s-o urmeze Ann, așa cum reiese ea din vorbele profunde ale evanghelistului. Dar oare putea? Oare poate cineva?

---

<sup>1</sup> Luca 6:27-28, 31-31 (n. a.).

E posibil să-ți iubești partenerul devenit dușman? E posibil să-l iubești pe cel care te-a înjurat, s-a purtat rău cu tine și ți-a arătat că te disprețuiește și că te urăște? Și chiar dacă Ann ar fi reușit, oare ar fi fost răsplătită? Oare soțul ei avea să se schimbe vreodată, exprimându-și iubirea și grija față de ea? Tot citind străvechea predică, am remarcat și alte spuse ale lui Iisus: „Dați și vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsura veți măsura, cu aceea vi se va măsura.”<sup>1</sup>

Oare acest principiu vechi de a-l iubi pe cel care nu merită dragoste putea funcționa și într-o căsnicie ca a Annei? Am hotărât să fac un experiment. Am pornit de la ipoteza că, dacă Ann ar fi învățat limbajul de iubire al soțului ei și l-ar fi vorbit un timp, astfel încât acestuia să-i fie satisfăcută nevoia de iubire, în cele din urmă el ar reacționa și ar începe să-și exprime iubirea față de ea. Mă întrebam însă: *Oare va funcționa?*

După o săptămână, m-am întâlnit din nou cu Ann și am recapitulat grozăviile din căsnicia ei. După ce mi-a povestit tot ce era de povestit, a repetat întrebarea pe care mi-o pusese în Grădinile Reynolda. De data aceasta, era vorba mai degrabă de o constatare: „Domnule Chapman, pur și simplu, nu știu dacă l-aș mai putea iubi vreodată după câte mi-a făcut.”

„Ați discutat despre situația dumneavoastră cu vreo prietenă?” am întrebat.

„Cu două dintre cele mai bune prietene ale mele, mi-a zis ea, și puțin și cu alții.”

„Și care a fost reacția lor?”

„Mi-au zis să-mi văd de drum. Toți mi-au spus să-l las, să plec, că el nu se va schimba niciodată și că nu fac

---

<sup>1</sup> Luca 6:38 (n. n.).

decât să-mi prelungesc suferința. Dar, domnule Chapman, pur și simplu, nu sunt în stare s-o fac. Poate c-ar trebui, dar nu cred că asta e cea mai bună soluție.”

„Eu cred că sunteți prinsă între convingerile dumneavoastră religioase și morale, care vă spun că e greșit să renunțați la căsnicie, și suferința afectivă, care vă șoptește că singura posibilitate de supraviețuire este să vă vedeți de drum”, i-am spus.

„Întocmai, domnule Chapman. Exact asta simt. Nu știu ce să mă fac...”

---

**C**ând rezervorul afectiv e mai mult gol decât plin, nu mai nutrim sentimente de iubire față de partener, ci simțim doar un gol sufletesc și multă suferință.

---

„Vă înțeleg perfect dilema, am continuat eu. Vă aflați într-o situație foarte dificilă. Îmi pare rău că nu vă pot da un răspuns simplu. Din păcate, n-am cum. Alternativele pe care le-ați menționat, să renunțați sau să continuați, vă vor aduce multă suferință. Înainte să luați vreo hotărâre, am însă o idee. Nu știu sigur dacă va avea efect, dar aș vrea s-o luați în calcul. Din ceea ce mi-ați spus, am constatat că puneți mare preț pe credința în Dumnezeu și că respectați învățăturile Domnului.”

Ann a dat afirmativ din cap. Am continuat: „Vreau să vă citesc câteva dintre spusele lui Iisus, care, după părerea mea, se aplică în cazul căsniciei dumneavoastră.” Am citit rar și apăsător:

„*„Dar Eu vă spun vouă care Mă ascultați: iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc, binecuvântați*

*pe cei ce vă blestemă, rugați-vă pentru cei ce se poartă rău cu voi. [...] Ce voiți să vă facă vouă oamenii faceți-le și voi la fel. Dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată vi se cuvine? Și păcătoșii iubesc pe cei ce-i iubesc pe ei.»*

„Nu vi se pare că e și cazul soțului dumneavoastră? Nu v-a tratat mai mult ca pe un dușman decât ca pe un prieten?” am întrebat.

A dat din cap că da.

„V-a înjurat?” am întrebat.

„De multe ori.”

„S-a purtat rău cu dumneavoastră?”

„Deseori.”

„Și v-a spus că vă urăște?”

„Da.”

„Dacă sunteți dispusă, aș vrea să facem o încercare. Aș vrea să vedem ce se întâmplă dacă aplicăm acest principiu în căsnicia dumneavoastră. Să vă explic ce vreau să zic cu asta.”

I-am vorbit Annei despre ideea de *rezervor afectiv*. I-am explicat că, atunci când e mai mult gol decât plin, ca în cazul ei, nu mai nutrim sentimente de iubire față de partener, ci simțim doar un gol sufletesc și multă suferință. Cum nevoia de iubire este foarte puternică, absența dragostei produce, probabil, cea mai mare suferință afectivă posibilă. I-am explicat Annei că, dacă am învăța și am vorbi limbajul primar de iubire al celuilalt, respectiva nevoie afectivă ar putea fi satisfăcută și acest lucru ar duce la renașterea sentimentelor pozitive.

„Vi se pare logic?” am întrebat.

„Domnule Chapman, pur și simplu, simt că mi-ați descris viața. Nici când n-am văzut-o cu ochi mai limpezi. Ne iubeam înainte să ne fi căsătorit, dar, curând

după aceea, am revenit cu picioarele pe pământ și n-am știut să vorbim limbajul celuilalt de iubire. Rezervorul meu e gol de ani de zile și sunt convinsă că și al lui. Domnule Chapman, dacă aș fi cunoscut acest fapt mai de mult, poate că nu s-ar fi întâmplat nimic din toate acestea.”

„Nu putem da timpul înapoi, i-am zis. Putem doar să încercăm să schimbăm viitorul. V-aș propune să faceți această încercare vreme de șase luni.”

„Sunt în stare să încerc orice”, a răspuns Ann.

Mi-a plăcut spiritul ei cu adevărat optimist, dar nu eram foarte sigur că înțelesese cât de complicată avea să fie încercarea ei.

„Să începem prin a enunța obiectivele, am spus. Dacă în șase luni ar putea să vi se îndeplinească dorința cea mai arzătoare, care ar fi aceasta?”

Ann a rămas fără grai preț de câteva clipe. Apoi, după ce a chibzuit puțin, mi-a spus: „Aș vrea să-l văd pe Glenn iubindu-mă iar și petrecând mai mult timp cu mine. Aș vrea să facem mai multe lucruri împreună... mi-ar plăcea să călătorim. Aș vrea să simt că-l interesează lumea mea. Aș vrea să vorbim când ieșim în oraș să mâncăm. Aș vrea să mă asculte, să-mi arate că prețuiește ideile mele. Aș vrea să călătorim împreună și să ne distrăm. Și aș vrea să știu că prețuiește căsnicia noastră mai mult decât orice pe lume.”

Ann a făcut o pauză, iar apoi a continuat: „În ceea ce mă privește, aș vrea să am din nou aceleași sentimente înșuflețitoare și calde față de el. Aș vrea să-l pot respecta iar și să fiu mândră de el, pentru că acum nu mai sunt deloc așa.”

Cât a vorbit Ann, mi-am luat notițe. Când a terminat, am citit cu glas tare ce zisese. „Pare a fi un obiectiv destul de greu de atins. Sigur vă doriți asta?” am întrebat.

„Domnule Chapman, chiar dacă pare un obiectiv de neatins, a răspuns Ann, îmi doresc asta foarte tare.”

„Atunci să facem o înțelegere, i-am zis. Acesta va fi obiectivul nostru. Peste șase luni aș vrea ca tu și Glenn să evoluați spre această relație de iubire.

Dacă-mi permiteți, v-aș mai da un sfat. Scopul experienței noastre este să dovedim dacă această ipoteză este sau nu corectă. Să presupunem că, timp de șase luni, veți reuși să vorbiți consecvent limbajul de iubire al lui Glenn și că, pe parcurs, nevoia lui de iubire începe să fie satisfăcută; să zicem că, pe măsură ce i se umple rezervorul, începe să-și exprime, și el, dragostea față de dumneavoastră. Ipoteza mea se bazează pe ideea că cea mai profundă nevoie umană e aceea de iubire. Odată împlinită aceasta, simțim nevoia să reacționăm pozitiv față de persoana care ne-o satisface.”

Am continuat: „Vă dați seama că această ipoteză pune tot greul pe umerii dumneavoastră. Nu Glenn încearcă să salveze căsnicia, ci dumneavoastră. Această ipoteză susține că, dacă reușiți să vă canalizați energia în direcția bună, se prea poate ca în cele din urmă Glenn să vă răspundă la fel.”

I-am citit și cealaltă parte a prediciei din *Evanghelia după Luca*: „Dați și vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsură veți măăsura, cu aceea vi se va măăsura.»

„Așa cum înțeleg eu acest pasaj, Iisus enunță un principiu, nefăcând deloc referire la o modalitate de manipulare a oamenilor. Generic vorbind, dacă suntem buni și iubitori cu ceilalți, aceștia au, și ei, tendința să fie buni și iubitori cu noi. Asta nu înseamnă că putem face pe cineva mai bun pentru că suntem buni cu el.



Noi suntem agenți independenți. Astfel, putem stârni sau respinge iubirea ori putem chiar s-o scuipăm în față. Nu există nicio garanție că Glenn va reacționa la gesturile dumneavoastră de iubire. Însă există și o oarecare posibilitate să facă asta.” (Un consilier nu poate niciodată să prezică exact comportamentul unui individ. Bazându-se pe cercetări și pe studii asupra personalității, el poate doar să presupună cum o reacționeze individul într-o situație dată.)

După ce ne-am înțeles asupra ipotezei respective, i-am spus Annei: „Acum haideți să discutăm despre limbajul dumneavoastră și al lui Glenn. Din ceea ce mi-ați povestit, cred că limbajul dumneavoastră primar de iubire este timpul petrecut în doi. Am dreptate?”

„Probabil că da, domnule Chapman. La început, când petreceam mai mult timp împreună și Glenn mă asculta, discutam ore întregi și făceam tot felul de lucruri. Mă simțeam cu adevărat iubită. Îmi doresc mai mult ca orice să se întoarcă perioada aceea a căsniciei noastre. Când petreceam mult timp în doi, ne simțeam ambii iubiți, dar acum, când el își ocupă mereu timpul cu cine știe ce lucru și n-are vreme să discutăm ori să facem ceva împreună, am impresia că afacerile sau celelalte lucruri sunt mai importante decât relația noastră.”

„Și care credeți că e limbajul de iubire al lui Glenn?” am întrebat.

„Cred că e contactul fizic și, în special, sexul. Știu că, atunci când mă simțeam cu adevărat iubită și eram amândoi mai activi din punct de vedere sexual, el se purta altfel. Cred că acesta e limbajul lui primar de iubire, domnule Chapman.”

„Se plânge vreodată de felul în care-i vorbiți?”

„Zice că-l cicălesc toată ziua. Și mai zice că nu-l susțin și că-l contrazic mereu.”

„Atunci să presupunem, i-am zis eu, că limbajul lui primar de iubire constă în contactul fizic, iar cel secundar, în declarații. Mă gândesc că, dacă se plânge de faptul că-l contraziceți, probabil că i-ar prinde foarte bine să-i ziceți din când în când câte-o vorbă bună.

V-aș sugera un plan de testare a ipotezelor. Ce-ar fi să vă duceți acasă și să-i spuneți lui Glenn: «M-am gândit la noi și am hotărât ca de azi să fiu o soție mai bună. Deci, dacă ai vreo sugestie, să știi că sunt dispusă s-o aud. Poți să mi-o spui chiar acum sau poți să te gândești și să mi-o comunici mai târziu, dar vreau realmente să încerc să fiu o soție mai bună.» Indiferent dacă răspunsul lui e pozitiv sau negativ, luați-l ca pe o simplă informație. Această declarație inițială îl va anunța că se întâmplă ceva diferit cu relația voastră.

Apoi, pornind de la presupunerea că limbajul lui primar de iubire constă în contactul fizic și cel secundar, în declarații, concentrați-vă asupra acestora două timp de o lună.

Dacă Glenn vine cu vreo sugestie despre cum ați putea fi o soție mai bună, înregistrați informația și introduceți-o în planul dumneavoastră. Vedeți care sunt lucrurile bune din viața lui Glenn și lăudați-l pentru ele. Până una, alta, să nu vă mai plângeți de nimic! Dacă aveți o nemulțumire particulară, notați-o în agendă și spuneți-o soțului abia după o lună.

Preluați inițiativa în planurile fizic și sexual. Surprindeți-l, fiți chiar puțin agresivă, nereacționând numai la avansurile lui. Încercați să întrețineți raporturi intime cel puțin o dată pe săptămână, asta în primele două săptămâni, și de două ori, în următoarele două săptămâni.” Ann mi-a spus că ea și Glenn nu mai făcuseră dragoste decât o dată sau de două ori în ultimele șase luni. M-am gândit că acest plan va ataca,

probabil, chiar în miezul lucrurilor, și asta destul de rapid.

---

**I**pocrit ești numai atunci când susții că ai sentimente pe care nu le ai... Dar când faci un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre a-i face o plăcere, avem de-a face cu o simplă alegere.

---

„O, domnule Chapman, o să-mi fie foarte greu, mi-a spus Ann. Pe vremea când mă ignora, mi-era greu până și să reacționez la avansurile lui sexuale. Când facem dragoste, am impresia că doar se folosește de mine, nu neapărat că m-ar iubi. În restul timpului, se comportă de parcă nici n-aș exista, după care are pretenția să mă bag lângă el în pat, ca să se folosească de trupul meu. Urăsc treaba asta! Și bănuiesc că de-asta nici n-am făcut dragoste prea des în ultimii ani.”

„Reacția dumneavoastră este firească și normală, am asigurat-o eu pe Ann. Pentru majoritatea nevestelor, dorința de a întreține raporturi sexuale cu bărbații lor crește pe măsură ce se simt mai iubite de aceștia. Când se simt iubite, femeile-și doresc să facă dragoste cu soții lor. Dacă nu se simt iubite, au, probabil, sentimentul că sunt folosite în context sexual. De aceea, e extrem de greu să iubești pe cineva care nu te iubește. E împotriva naturii. Ca să reușiți, va trebui, probabil, să vă bizuiți mult pe credința în Dumnezeu. N-ar fi rău să recitiți predica lui Iisus privind iubirea față de dușmani și față de cei care ne urăsc sau ne folosesc. Apoi vă recomand să vă rugați la Dumnezeu, să vă ajute să aplicați învățăturile lui Iisus.”

Ann urmărea cu mare atenție tot ceea ce-i spuneam. Dădea ușor din cap și mă cerceta din priviri, așa că mi-am dat seama că avea o mulțime de întrebări.

„Dar, domnule Chapman, oare nu este o ipocrizie să faci dragoste cu cineva față de care nutrești sentimente atât de urâte?”

„Ei bine, cred că a venit momentul să delimităm puțin lucrurile: una e iubirea ca sentiment și alta e iubirea ca act, i-am spus eu. Ipocrit ești numai atunci când susții că ai sentimente pe care nu le ai... Dar când faci un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre a-i face o plăcere, avem de-a face cu o simplă alegere. Asta nu înseamnă că susții că actul respectiv își are sursa într-o profundă legătură afectivă. Pur și simplu, alegi să faci ceva spre binele celuilalt. Cred că asta a vrut să spună și Iisus.

Categoric că nu putem fi afectuoși cu cei care ne urăsc. Ar fi anormal. Dar putem face gesturi afectuoase pentru ei. E o simplă chestiune de alegere. Pur și simplu, sperăm ca respectivele gesturi să aibă un efect pozitiv asupra reacției, a comportamentului și a felului în care suntem tratați apoi de ei. Măcar am ales să facem ceva bun pentru ei.”

Se părea că răspunsul meu o mulțumise pe Ann, cel puțin pe moment. Simțeam că aveam să reluăm discuția. Totodată, îmi dădeam seama că, dacă avea să se înhame la acel experiment, Ann avea s-o facă din credință în Dumnezeu.

„După prima lună, i-am spus, vreau să-l întrebați pe Glenn cum socotește că vă descurcați. Puneți-i o întrebare firească. De exemplu: «Glenn, mai ții minte că acum câteva săptămâni ți-am spus că am să încerc să fiu o soție mai bună. Voiam să te întreb cum crezi că mă descurc.»

Indiferent de răspunsul lui Glenn, luați-l ca pe o simplă informație. S-ar putea să fie sarcastic, înțepat sau ostil sau poate chiar pozitiv. Indiferent de reacția lui, n-o comentați, luați-o ca atare și asigurați-l că, oricum, ați vorbit serios și că vreți realmente să fiți o soție mai bună; spuneți-i că, dacă mai are și alte sugestii, sunteți dispusă să le auziți. Faceți aceste lucruri lunar; vreme de șase luni, întrebați-l constant ce părere are. Prima lui reacție pozitivă va fi atunci când va spune: « Știi, atunci când mi-ai spus că vei încerca să fii o soție mai bună, am răs în sinea mea, dar trebuie să admit că acum lucrurile stau cu totul altfel. » Atunci veți ști că eforturile dumneavoastră au ajuns până la el, din punct de vedere afectiv. Reacția lui pozitivă poate să apară după prima lună, dar, la fel de bine, și după a doua sau a treia. La o săptămână după ce va avea prima reacție pozitivă, vreau să-l rugați pe Glenn să vă o favoare, un lucru care să corespundă limbajului dumneavoastră primar de iubire. De exemplu, i-ați putea spune într-o seară: « Știi ce-aș vrea să fac, Glenn? Mai ții minte cum jucam noi Scrabble? Aș vrea să facem asta joi seara. Copiii se duc la Mary. Ce zici? » Rugămintea dumneavoastră trebuie să fie țintită, nu vagă. Nu-i spuneți: « Știi, aș vrea să petrecem mai mult timp împreună. » E prea vag! Plus că, dacă o să vă îndeplinească această doleanță, n-aveți cum să-i măsurați efortul. Pe de altă parte, dacă rugămintea dumneavoastră e țintită, Glenn o să înțeleagă exact ce vreți de la el și atunci când o să vă facă pe plac înseamnă că a ales să facă ceva în avantajul dumneavoastră.

Adresați-i câte o rugămintă precisă în fiecare lună. Dacă vă face pe plac, foarte bine, dacă nu, tot foarte bine. Dar când o va face, e clar că reacționează la nevoile dumneavoastră. Astfel, îl obișnuiți și cu limbajul

dumneavoastră de iubire, pentru că rugămintea corespunde acestuia. Dacă alege să vă arate pe limbajul corespunzător că vă iubește, sentimentele frumoase față de el vor ieși la suprafață. Rezervorul dumneavoastră afectiv va începe să se umple și, cu timpul, căsnicia va renaște.”

„Domnule Chapman, aș fi în stare să fac orice, pentru una ca asta”, a spus Ann.

---

**P**oate că și căsnicia ta are nevoie de un miracol. Ce-ar fi să faci același experiment ca Ann?

---

„Ei bine, i-am răspuns, o să vă fie foarte greu, dar cred că merită. Mă interesează foarte mult să aflu dacă funcționează experimentul și dacă ipotezele noastre sunt bune. Aș vrea să ne întâlnim constant în această perioadă, eventual din două în două săptămâni, și să faceți o listă cu toate declarațiile pe care i le-ați adresat săptămânal lui Glenn. De asemenea, aș vrea să-mi aduceți și lista cu nemulțumirile, pe care, așa cum am stabilit, o să le treceți în agendă, fără să i le mai spuneți lui Glenn. Poate că voi putea să vă ajut să transformați aceste nemulțumiri în rugăminți, care să-l facă pe Glenn să-și dea seama de frustrările dumneavoastră. În cele din urmă, vreau să învățați să-i comunicați în mod constructiv propriile frustrări și motivele de enervare. În plus, aș vrea ca atât dumneavoastră, cât și Glenn să vă obișnuiți să depășiți supărările și conflictele. Pe parcursul acestui experiment de șase luni, vreau să vă notați totul fără să-i spuneți lui Glenn.”

Ann a plecat, iar eu am socotit că i-am răspuns la întrebarea inițială: „Poți să iubești un om pe care-l urăști?”

În următoarele șase luni, Ann a constatat o schimbare radicală a reacției lui Glenn față de ea și a felului în care se comporta. În prima lună, a fost batjocoritor și a tratat-o cu superficialitate, dar după cea de-a doua lună, reacția lui față de eforturile ei a devenit pozitivă. În ultimele patru luni, a reacționat bine la aproape toate rugămințile ei, iar sentimentele Annei au început să se schimbe simțitor. N-am avut niciodată ocazia să-l primesc pe Glenn în cabinetul meu, dar i-am trimis niște casete de-ale mele, pe care le-a ascultat și le-a comentat împreună cu Ann. Glenn a încurajat-o să vină în continuare la mine, iar Ann m-a vizitat încă trei luni după experimentul respectiv. Soțul ei le mai spune chiar și acum prietenilor că sfaturile mele au fost de-a dreptul miraculoase. Însă eu știu că, în realitate, numai iubirea este miraculoasă.

Poate că și căsnicia ta are nevoie de un miracol. Ce-ar fi să faci același experiment ca Ann? Spune-i partenerului că te-ai gândit la căsnicia voastră și că ai hotărât să-i satisfaci nevoile mai bine. Roagă-l să-ți sugereze soluții ca să ameliorezi situația. Sugestiile lui reprezintă cheia către limbajul său de iubire. Dacă partenerul nu-ți propune nicio soluție, încearcă să-i ghicești limbajul pornind de la lucrurile de care se plânge de ani de zile. Apoi, vreme de șase luni, concentrează-te asupra acestui limbaj al iubirii. La sfârșitul fiecărei luni, cere-i partenerului să-ți spună cum te descurci și întreabă-l dacă mai are vreo sugestie.

Ori de câte ori partenerul îți dă de înțeles că a constatat o ameliorare a relației voastre, așteaptă o săptămână, iar apoi exprimă-ți o dorință precisă. Cere-i un lucru pe care-ți dorești cu adevărat să-l facă pentru tine. Dacă te ascultă, e clar că reacționează la nevoile tale. Altfel, dacă nu-ți onorează dorința respectivă, arată-i în

continuare că-l iubești. Poate că luna viitoare va reacționa pozitiv. Dacă partenerul începe să vorbească limbajul tău de iubire, răspunzându-ți la rugăminți, sentimentele tale frumoase față de el vor reveni și, cu timpul, căsnicia poate să renască. Nu-ți pot oferi nicio garanție în acest sens, însă pot să te asigur că mulți oameni pe care i-am sfătuit să aplice acest sistem au cunoscut miracolul iubirii.



# 13

## COPIII ȘI LIMBAJELE IUBIRII

**A**u și copiii limbaje ale iubirii? Mulți oameni care Asistă la conferințele mele îmi pun această întrebare. Răspunsul meu este, fără doar și poate, „da”. Copiii își formează limbajul iubirii încă de mici. De aceea, e bine să alimentezi cultivarea tuturor celor cinci limbaje. Cu toate acestea, dacă vei observa atent comportamentul lor, vei descoperi destul de repede spre care limbaj de iubire tind.

Bobby are șase ani. Când tatăl lui vine acasă de la serviciu, Bobby îi sare în brațe, se cațără și se joacă cu părul lui. Ce-i spune, de fapt, Bobby tatălui său? „Vreau să fiu mângâiat!” El își alintă tatăl pentru că vrea să fie mângâiat. Limbajul primar de iubire al lui Bobby constă în contactul fizic.

Patrick este vecin cu Bobby. Are cinci ani și jumătate și cei doi sunt tovarăși de joacă. Cu toate acestea, Patrick își întâmpină altfel tatăl când vine acasă. Copilul îi spune cu entuziasm: „Tati, ia vino, că vreau să-ți arăt ceva. Vino-ncoa!” Tatăl îi răspunde: „Stai puțin, Patrick, să răsfoiesc puțin ziarul.”

Patrick pleacă pentru o clipă de lângă el, dar se întoarce numaidecât. „Tati, vino-ncoace, că vreau să-ți arăt ceva. Vreau să-ți arăt ceva acum, tati!” Iar tatăl îi răspunde: „Stai puțin, Patrick, lasă-mă să termin de citit!”

Mama îl strigă pe Patrick, dar el nu se repede afară din încăpere. Ea îi spune că tati e obosit și-l roagă să-l

lase câteva minute, să citească ziarul. Patrick ripostează: „Mami, dar vreau să-i arăt ce-am făcut!”

„Știu, spune mama, dar lasă-l pe tati puțin să citească.”

După un minut, Patrick se reîntoarce la tatăl lui și, fără o vorbă, îi sare în brațe, răsând. Tatăl îl întreabă: „Ce e, Patrick?”

Copilul îi spune: „Tati, vreau să vii până-n camera mea! Vreau să-ți arăt ce-am făcut.”

Ce-i cere, de fapt, Patrick tatălui său? Timp. Copilul tânjește după atenția părintelui și nu va înceta până când n-o va obține, chiar dacă va trebui să facă o scenă pentru asta. Când copilul îți face deseori cadouri, ambalându-le și dându-ți-le cu ochii plini de entuziasm, probabil că limbajul lui primar de iubire constă în daruri. Copilul îți dă cadouri pentru că-și dorește să primească și el. Dacă observi că fiul sau fiica ta își ajută mereu frățiorul sau surioara, mai mult ca sigur că limbaj lui/ei primar de iubire constă în servicii. În cazul în care cel mic îți spune deseori că arăți bine, că ești un părinte minunat sau că ai făcut o treabă grozavă, acesta este un indiciu clar că limbaj lui primar de iubire constă în declarații.

Toate aceste reacții ale copilului izvorăsc din subconștientul lui. Adică cel mic nu gândește în mod conștient: *O să le fac un dar părinților mei, ca să-mi facă și ei unul; dacă-i mângâi, mă vor mângâia.* Comportamentul lui e motivat de nevoia de iubire. S-ar putea ca, de-a lungul timpului, copilul să fi constatat că, atunci când face sau spune anumite lucruri, părinții îi dau o anumită replică. Prin urmare, el face sau spune lucruri care-i determină pe părinți să-i satisfacă nevoia de iubire. Dacă totul merge bine și nevoile lui afective sunt împlinite, copilul devine un adult responsabil. În schimb,

dacă nevoile lui afective nu sunt împlinite, copilul poate întrece limitele acceptabile, exprimându-și mânia față de părinții care nu i-au satisfăcut nevoile și căutând iubirea în locuri nepotrivite.

Doctorul Ross Campbell, psihiatrul care m-a învățat cum e cu rezervorul afectiv, spune că, de-a lungul experienței lui îndelungate de tratare a adolescenților care întrețin relații sexuale în mod necalculat, nu i s-a întâmplat să întâlnească vreunul ale cărui nevoi afective să fi fost satisfăcute de către părinți. El consideră că majoritatea problemelor sexuale ale adolescenților își au originea în rezervorul lor afectiv gol.

---

*Cum se face că, pe măsură ce crește copilul, cuvintele de laudă se transformă în reproșuri?*

---

Ți s-a întâmplat să constăți acest lucru la nivelul comunității? Un adolescent fuge de acasă. Părinții se dau de ceasul morții, spunând: „Cum a putut să ne facă una ca asta, după câte sacrificii am făcut pentru el?” Dar adolescentul e deja departe, la sute de kilometri distanță de casă, aflându-se, poate, în cabinetul unui specialist căruia îi spune: „Părinții mei nu mă iubesc, nu m-au iubit niciodată, l-au iubit numai pe fratele meu. Pe mine nu m-au iubit.” E posibil ca părinții să-l fi iubit totuși pe adolescentul respectiv? În majoritatea cazurilor, da. Și-atunci, care-i problema? Foarte probabil că părinții n-au știut să-și comunice iubirea în limbajul pe care-l înțelege copilul.

Probabil că i-au cumpărat echipament de baseball și bicicletă, ca să-i arate că-l iubesc, în condițiile în care copilul plângea, rugându-se: „Vrea cineva să bată mingea cu mine? Nu merge nimeni cu mine la plimbare cu

bicicleta?" Diferența dintre a-i cumpăra copilului tot felul de lucruri și a te juca cu el este diferența dintre un rezervor afectiv gol și unul plin. Oricât de sinceră ar fi iubirea părinților pentru copii (și în majoritatea cazurilor, este), sinceritatea nu este de-ajuns. Trebuie să învățăm să vorbim limbajul primar de iubire al copilului nostru, dacă vrem să-i satisfacem nevoia de dragoste.

Să analizăm cele cinci limbafe ale iubirii în cazul copiilor.

### Declarațiile

Părinții îi îmbărbătează pe copii mai ales când sunt foarte mici. Chiar înainte ca aceștia să înțeleagă sensul comunicării verbale, părinții le spun: „Ce năsuc frumos ai! Ce ochișori frumoși! Ce creț ești!” ș.a.m.d. Când copilul începe să meargă de-a bușilea, este elogiât pentru fiecare mișcare în parte și i se fac declarații. Când începe să meargă și se ridică în două picioare ținându-se de canapea, ne așezăm la o oarecare distanță de el și-i spunem: „Hai, vino-ncoace! Așa. Hai, fă un pas. Bravo! Mergeee!” Copilul face o jumătate de pas și cade — și ce-i spunem? În niciun caz nu-i spunem: „Tâmpitule, nu vezi că nu ești în stare să mergi!” Ci mai degrabă: „Bravo, așa, haide!” Și el se ridică și mai încearcă o dată.

Și atunci, cum se face că, pe măsură ce crește copilul, cuvintele de laudă se transformă în reproșuri? Când cel mic are vreo șapte ani, intrăm în cameră și-i spunem să-și strângă jucăriile. Pe jos sunt împrăștiate vreo douăsprezece jucării. După cinci minute, când revenim în camera lui, șapte jucării sunt în cutie, iar noi ce-i spunem copilului? „Ți-am zis să-ți strângi jucăriile!

Dacă nu faci ordine, să știi că..." Dar cum rămâne cu cele șapte pe care le-a strâns? De ce nu-i spunem: „Bravo, Johnny, ai strâns șapte jucării! Foarte bine!” Probabil că, dacă am face așa, celelalte cinci ar ajunge, și ele, numaidecât în cutie. Pe măsură ce crește copilul, avem tendința să-l certăm pentru neîmplinirile lui, și nu să-l laudăm pentru reușite.

Vorbele noastre pline de reproș și vădind nemulțumire stârnesc groază în sufletul copilului al cărui limbaj de iubire constă în declarații. În mintea a sute de adulți de treizeci și cinci de ani încă mai răsună cuvintele rostite de părinții lor acum 20 de ani: „Uită-te la tine ce gras ești! N-o să iasă nicio fată cu tine!” „Nu ești făcut pentru carte. Mai bine te-ai lăsa de școală!” „Cum ai putut să fii atât de tâmpit?” „Ești un iresponsabil, n-o să faci nimic în viață.” Atunci când limbajul primar de iubire este încălcat atât de flagrant, copiii ajunși adulți se chinuiesc să-și consolideze respectul de sine și se simt neiubiți toată viața.

## Timpul în doi

Timpul petrecut cu fiul/fiica se traduce, totodată, și prin atenția acordată lui/ei. Pentru copilul mic, acest lucru înseamnă să stai jos, pe covor, alături de el și să-i arunci o minge. Tot vorbim despre jucatul cu mașinuțele sau cu păpușile, despre castelele făcute în nisip, despre a pătrunde în lumea celor mici și a face ceva împreună cu ei. Chiar dacă tu, ca părinte, ești deja adult și te preocupă calculatoarele, nu uita un lucru: copilul are lumea lui, o lume a copilăriei. Trebuie să te cobori la nivelul celui mic, dacă vrei să ajungă, mai târziu, un adult responsabil.

Pe măsură ce copilul crește și are noi preocupări, trebuie să participi la ele, dacă dorești să-i satisfaci nevoile afective. Dacă-i place baschetul, trebuie să-ți placă și ție. Joacă baschet cu el! Du-l la meciuri de baschet! Dacă-i place pianul, ai putea să iei lecții de pian sau măcar să-l asculți cu toată atenția când exersează. Când îi acorzi copilului toată atenția de care ești în stare, îi arăți că-ți pasă de el, că-l prețuiești, că-ți place să fii cu el. În general, adulții, atunci când se gândesc la copilărie, își amintesc mai degrabă de ceea ce făceau împreună cu părinții decât de ceea ce le spuneau aceștia. La un moment dat, un om în toată firea mi-a zis următorul lucru: „Îmi amintesc că tatăl meu nu lipsea niciodată de la meciurile școlare. Știam că-l interesează ce fac.” Pentru omul respectiv, timpul petrecut în doi e o modalitate extrem de importantă de comunicare a iubirii. În cazul în care copilul tău are acest limbaj al iubirii, e posibil să trebuiască să-i acorzi timp chiar și în perioada adolescenței. Dacă nu-i acorzi timpul necesar în prima parte a vieții, el va căuta la ceilalți adolescenți atenția de care nu se bucură acasă și se va izola de părinți, iar aceștia vor încerca cu disperare să petreacă mai mult timp cu el.

## Darurile

Mulți părinți și bunici abuzează de limbajul darurilor. De fapt, dacă intri într-un magazin de jucării și analizezi comportamentul părinților, ajungi să te întrebi dacă nu cumva socotesc că acesta este singurul limbaj al iubirii. Dacă părinții au bani, sunt tentați să le cumpere multe lucruri copiilor. Unii părinți cred că aceasta este cea mai bună cale de a-și exprima iubirea. Încearcă să faci pentru copiii lor ceea ce n-au reușit

părinții lor să facă pentru ei. Le cumpără lucruri la care au râvnit în copilărie. Dar în cazul în care limbajul primar de iubire al copilului tău nu este acesta, darurile nu au o valoare afectivă prea mare pentru el. Părintele are intenții bune, dar nu-i satisface copilului nevoile afective oferindu-i daruri.

În cazul în care copilul abandonează repede lucrurile pe care i le dai, dacă-ți spune rareori „mulțumesc” ori dacă n-are grijă de cadouri și nu le prețuiește, atunci mai mult ca sigur că limbajul lui primar de iubire nu privește darurile. Dacă, pe de altă parte, copilul este recunoscător pentru cele primite, arată darurile și altora, spunându-le că se bucură că i le-ai luat, le îngrijește, le pune la vedere ori se joacă cu ele pentru o perioadă mai lungă, atunci probabil că acesta este limbajul lui primar de iubire.

Ce se întâmplă dacă ai un copil pentru care darurile sunt esențiale, iar tu nu-ți poți permite să i le asiguri? Nu uita, nu contează calitatea sau prețul darului. Ci gestul. Poți confecționa manual nenumărate lucruri; uneori, copilul ține mai mult la acestea decât la cele costisitoare. De fapt, de multe ori, copiii mici se bucură mai degrabă de cutia în care se află o jucărie decât de jucărie în sine. De asemenea, dacă găsești vreo jucărie stricată, nu uita că aceasta poate fi reparată. Această îndeletnicire se poate transforma într-un proiect ce urmează a fi realizat atât de părinte, cât și de copil. Nu e nevoie să ai o grămadă de bani ca să le iei cadouri copiilor.

## Serviciile

Când copiii sunt mici, părinții le fac permanent diverse servicii. Altfel, copilul ar muri. Spălatul, hrănitul și îmbrăcatul presupun multă muncă în primii ani

de viață ai copilului. Apoi vin gătitul, spălatul și călcatul rufelor. După aceea, pregătirea gustării, însoțirea copilului la școală și ajutorul dat la teme. Aceste lucruri sunt socotite firești de mulți copii. Dar pentru alții, ele reprezintă o formă de comunicare a iubirii.

---

**F** *îți atenți la comportamentul copiilor! Vedeți cum își exprimă ei iubirea față de ceilalți. Acest fapt indică limbajul lor de iubire.*

---

În cazul în care copilul își exprimă deseori recunoștința pentru diverse servicii banale pe care i le faci, acesta este un indiciu că serviciile reprezintă au o încărcătură afectivă în ochii lui. Serviciile pe care i le faci îi arată limpede că-l iubești. Când îi ajuți copilul la teme, n-o faci doar ca să-l ajuți să ia o notă mare la școală. Gestul tău se traduce prin „părintele meu mă iubește”. Când îi repari bicicleta, n-o faci doar ca să-l ajuți să meargă iar cu ea. Copilul pleacă la plimbare mulțumit. În cazul în care acesta se oferă mereu să te ajute, mai mult ca sigur că așa înțelege el să-și exprime iubirea și că limbajul lui primar de iubire este reprezentat de servicii.

## Contactul fizic

Contactul fizic este o modalitate foarte eficientă de a-ți exprima dragostea față de copil. Cercetările au arătat că sugarii care sunt ținuti în brațe se dezvoltă adesea mai bine din punct de vedere afectiv decât ceilalți copii. În mod firesc, mulți părinți și oamenii, în general, iau copilul în brațe, îl leagănă, îl sărută, îl strâng la piept și-i vorbesc pe limba lui. Cu mult înainte de a



înțelege sensul cuvântului „iubire”, copilul tratat astfel se simte iubit. Îmbrățișările, săruturile, mângâierile, ținutul de mână, toate acestea sunt modalități de exprimare a iubirii față de copil. În adolescență, lucrurile se schimbă. S-ar putea ca adolescentului să nu-i placă un asemenea comportament, cu atât mai puțin în prezența celor de aceeași vârstă cu el, dar asta nu înseamnă că nu vrea să fie alintat, mai ales dacă acesta este limbajul lui primar de iubire.

În cazul în care copilul dumneavoastră adolescent vă surprinde în mod regulat prinzându-vă de mână pe la spate ori dacă vă împinge ușor, vă înșfacă în joacă de gleznă când mergeți prin cameră sau vă ciupește ușor, asta înseamnă că pune mare preț pe contactul fizic.

Fiiți atenți la comportamentul copiilor! Vedeți cum își exprimă iubirea față de ceilalți. Asta vă ajută să depistați limbajul lor de iubire. Luați aminte la rugămințile pe care vi le adresează. De cele mai multe ori, doleanțele celor mici corespund limbajului lor de iubire. Vedeți ce apreciază cel mai mult. Aceste lucruri trimit, la fel, spre limbajul lor de iubire.

Limbajul de iubire al fiicei mele este timpul în doi. Așa se face că, pe măsură ce a crescut, am ajuns să facem plimbări tot mai dese. În timpul anilor de liceu, când învăța la Salem Academy, una dintre cele mai vechi școli pentru fete din țară, aveam obiceiul să ne plimbăm prin bizarele împrejurimi din Old Salem. Cei din Moravia au refăcut satul, vechi de peste două sute de ani. Bătând străzile pietruite, încercam plăcerea unei simple hoinăreli. Cutreierând prin vechiul cimitir, aveam revelația vieții și a morții. Pe atunci, ne plimbam cam de trei ori pe săptămână, după-amiaza, și, în timp ce străbăteam locurile acelea austere, vorbeam despre vrute și nevrute. Acum, fiica mea e medic, dar când

vine acasă, îmi spune aproape întotdeauna: „Nu vrei să ne plimbăm, tată?” Niciodată nu i-am refuzat invitația!

Fiul meu n-ar ieși cu mine la plimbare nici în ruptul capului. El spune: „Ce atâtea plimbări?! O prostie! Să hoinărești așa, fără țintă! Dacă te duci undeva, mergi cu mașina!”

Timpul petrecut în doi nu este limbajul lui primar de iubire. Ca părinți, încercăm deseori să-i inducem copilului același limbaj de iubire ca al nostru. Mergem la conferințe speciale pentru părinți sau citim cărți pe această temă, ne însușim idei minunate, ajungem acasă și încercăm să le aplicăm cu fiecare copil în parte. Problema este că ei sunt diferiți și ceea ce se traduce prin iubire pentru unul nu înseamnă același lucru pentru altul. Să-ți forțezi copilul să se plimbe cu tine, ca să petreci mai mult timp cu el, nu reprezintă deloc o modalitate prin care să-ți exprimi iubirea pentru el. Trebuie să învățăm să ne adresăm copiilor prin intermediul limbajului lor, dacă vrem să-i facem se simtă iubiți.

Eu cred că majoritatea părinților își iubesc în mod sincer copiii. Cred, de asemenea, că există mii de părinți care nu reușesc să-și exprime afecțiunea într-un limbaj adecvat și că mii de copii au rezervorul afectiv gol. În opinia mea, majoritatea copiilor și, mai ales, a adolescenților cu probleme au rezervoarele afective goale.

Nu e niciodată prea târziu să-ți exprimi iubirea! Dacă ai copii mai mari și ți-ai dat seama că ți-ai exprimat iubirea într-un limbaj nepotrivit, îți recomand să le spui: „Știi, am citit o carte despre cum trebuie să-ți exprimi iubirea. Mi-am dat seama că de-a lungul anilor nu mi-am exprimat dragostea în cel mai bun fel. Am încercat să-ți demonstrez iubirea mea prin \_\_\_\_\_, dar

acum îmi dau seama că, probabil, n-am ajuns la sufletul tău și că limbajul tău de iubire este cu totul altul. Mi se pare că ar fi vorba de \_\_\_\_\_. Știi, eu te iubesc cu adevărat și sper ca în viitor să reușesc să-ți arăt mai bine că te prețuiesc.” Poate că n-ar strica să le vorbești copiilor despre cele cinci limbaje ale iubirii. E posibil să nu te simți iubit de copiii tăi deja mari. Dacă au crescut destul de mult, cât să înțeleagă ideea de limbaj al iubirii, o asemenea discuție le-ar putea deschide ochii. S-ar putea să te uluiască dispoziția lor de a-și exprima sentimentele în limbajul tău de iubire. În acest caz, vei constata cu surprindere că sentimentele și reacțiile tale față de ei se vor schimba. Când membrii aceleiași familii încep să-și vorbească unul altuia în limbajul de iubire adecvat, climatul afectiv din casă se intensifică simțitor.

În capitolul 2 l-am avertizat pe cititor că „înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii și învățarea limbajului primar de iubire al partenerului pot afecta decisiv comportamentul acestuia”. Și acum te întreb: „Ce părere ai?” După ce ai citit aceste pagini și ai pătruns în viețile mai multor cupluri, ai vizitat sate și orașe mari, ai stat alături de mine în cabinet și ai discutat cu diverși oameni la masă, în restaurant, crezi că e posibil ca toate conceptele menționate până acum să te ajute să modifi radical climatul afectiv din căsnicia ta? Ce s-ar întâmpla dacă ai descoperi care este limbajul de iubire al partenerului și ai hotărî să-l vorbești?

Nimeni nu poate răspunde la această întrebare până ce nu încearcă. Știu că multe cupluri care au auzit despre aceste limbaje la conferințele mele despre căsnicie susțin că alegerea de a-și exprima iubirea prin limbajul partenerului a produs o schimbare majoră în sânul căsniciilor lor. Când nevoia de iubire a partenerilor este satisfăcută, se creează un climat în care cuplul se poate dezvolta pentru tot restul vieții într-o manieră mult mai productivă.

Fiecare intră în căsnicie cu o personalitate diferită și cu un trecut propriu. Aducem un bagaj afectiv în relația noastră maritală. Avem diverse speranțe și diverse modalități de a aborda lucrurile, precum și diferite opinii în legătură cu aspectele importante ale vieții. Într-o căsnicie sănătoasă, această varietate de perspective trebuie

analizată. Nu e neapărată nevoie să ne înțelegem în absolut toate privințele, dar trebuie să găsim o cale de a rezolva toate neînțelegerile, astfel încât acestea să nu aibă repercusiuni mai târziu. Dacă au rezervoarele afective goale, partenerii au tendința să se certe și să se izoleze, unii dintre ei acționând chiar violent, fie verbal, fie fizic, pe fondul unor asemenea scandaluri. Dar atunci când rezervorul afectiv este plin, climatul din cuplu este prietenos și bazat pe înțelegere, iar noi suntem dispuși să acceptăm diferențele și să negociem problemele. Sunt convins că niciun alt aspect al căsniciei nu afectează cuplul mai mult ca satisfacerea nevoii de iubire.

Disponibilitatea de a iubi, mai ales când partenerul nu te iubește, li se poate părea unora imposibilă. Pentru a fi capabili de o asemenea iubire, trebuie să apelăm la resursele noastre spirituale. Cu câțiva ani în urmă, când am avut probleme în căsnicie, am redescoperit nevoia de fi aproape de Dumnezeu. Ca antropolog, am fost învățat să examinez datele. Am hotărât să descopăr rădăcinile credinței creștine. Examinând datele istorice de la nașterea lui Cristos, dar și viața, moartea și învierea Lui, am ajuns la concluzia că moartea Lui este o expresie a iubirii, iar învierea, dovada profundă a puterii Sale. Am devenit un „credincios” autentic. Mi-am dedicat viața Lui și am descoperit că El furnizează energia spirituală interioară necesară iubirii, chiar și atunci când acest sentiment nu este împărtășit. Te-aș încuraja să inițiezi o anchetă proprie plecând de la vorbele pe care le-a spus Iisus când a murit, rugându-se pentru cei care L-au ucis: „Tată, Tată, iartă-i, căci nu știu ce fac.” Aceasta este expresia absolută a iubirii.

Rata crescută a divorțurilor dovedește că mii de cupluri trăiesc cu un rezervor afectiv gol. Numărul

crescând de adolescenți care fug de acasă și se ceartă cu legea indică faptul că mulți părinți, care probabil că au încercat, la modul sincer, să-și exprime iubirea față de propriii copii, au adoptat un limbaj nepotrivit. Cred că ideile expuse în cartea de față ar putea avea un impact semnificativ asupra căsniciilor și a familiilor noastre.

N-am scris această carte ca pe un tratat universitar care să ajungă în bibliotecile universitare, deși sper că profesorii de sociologie și de psihologie vor găsi util acest curs despre căsnicie și familie. N-am scris această carte pentru cei care aprofundează ideea de căsnicie, ci pentru aceia care au o viață de familie, care au trecut prin euforica stare de îndrăgostire, care s-au căsătorit cu gândul de a se face unul pe altul foarte fericiți, dar care, odată reveniți cu picioarele pe pământ, descoperă că sunt pe cale să piardă cu totul acest vis. Trăiesc cu speranța că mii de cupluri aflate în această situație își vor redescoperi visul și, totodată, vor găsi calea spre transformarea lui în realitate.

Visez la ziua în care potențialul cuplurilor căsătorite va crește simțitor, spre binele omenirii, când soții și soțiile își vor putea trăi viața cu rezervoarele afective pline, astfel încât să-și poată valorifica întregul potențial, ca indivizi și cupluri. Visez la ziua în care copiii vor putea să crească în cămine pline de iubire și într-un mediu sigur, astfel încât energia lor să se canalizeze înspre învățătură și spre servirea celorlalți. Visez la ziua în care copiii să nu mai fie angajați într-o veșnică încercare de a găsi iubirea pe care n-au primit-o acasă. Îmi doresc ca acest mic volum să reaprindă flacăra iubirii în căsnicia voastră, în căsniciile a mii de alte cupluri.

Dacă ar fi posibil, aș înmâna personal această carte fiecărui cuplu din lume și i-aș spune: „E pentru voi! Sper să vă schimbe viața! Iar dacă va fi așa, dați-o mai

---

departe!" Însă, cum nu pot face asta, aş fi încântat dacă le-ai da tu un exemplar celor din familia ta, fraţilor şi surorilor, copiilor tăi căsătoriţi, precum şi angajaţilor tăi ori prietenilor de la club sau de la biserică etc. Cine ştie, poate că împreună vom reuşi să transformăm visul meu în realitate.





Ghid de studiu  
pentru partener  
și pentru discuții  
de grup

de  
JAMES S. BELL, Jr.



## INTRODUCERE

După ce citești și reflectezi asupra primelor capitole din această carte, încurajează-ți partenerul să facă la fel. După aceea sunteți pregătiți să faceți următoarele exerciții împreună. Toate ideile importante și întrebările din paginile viitoare sunt direcționate atât către soț, cât și către soție. Odată citită cartea de față și efectuate aceste exerciții, sper că veți descoperi amândoi care sunt limbajele voastre primare de iubire, precum și dialectele și limbajele secundare importante. E de la sine înțeles că limbajele și capitolele nu se vor aplica în mod egal ambelor părți. Prin urmare, seturile de întrebări sunt organizate, și ele, pe capitole.

Din diverse motive, mai ales dacă ești în situația în care încerci să-ți salvezi căsnicia, e posibil ca partenerul să refuze propunerea ta de a citi primele capitole ale cărții sau de a parcurge ghidul de studiu. În acest caz, tu, care ai citit deja cartea, poți continua și cu exercițiile, întrucât vei fi pe deplin avantajat de pe urma lor. De asemenea, dacă acționezi în funcție de aceste întrebări, poți să-ți determini partenerul să aibă o reacție pozitivă și fără să citească primele capitole sau ghidul de studiu. Pentru secțiunile de întrebări privind fiecare capitol în parte, a fost adăugată o întrebare mai generală, menită să sprijine discuțiile de grup. Aceasta are în vedere o imagine de ansamblu, care trece dincolo de preocupările

fiecărui cuplu. Trebuie ales un conducător de grup care să aibă o oarecare experiență în domeniu. Pot fi folosite diverse materiale ajutătoare pentru a stimula discuția. Observați că întrebările privind capitolele 10 și 11 au fost combinate.

Țin să vă mai spun doar că, în cazul în care întrebările următoare nu-și găsesc răspuns sau nu sunt respectate, nu trebuie să vă simțiți nicidecum vinovat. Luați-le ca pe niște simple sugestii. Scopul lor e să vă ajute să puneți în practică tot ce-ați învățat citind cartea și, în plus, nu uitați că au o aplicabilitate diferită în funcție de cuplu. Încercarea de a fi mai eficient în exprimarea sentimentelor de iubire trebuie să țină cont și de unicitatea partenerului. Identificarea și folosirea limbajului de iubire al partenerului merită orice efort.

**În paginile următoare, spațiul de după întrebări este destinat răspunsurilor dumneavoastră. Desigur, cel mai bine e să optați pentru un caiet, ca să aveți loc pentru răspunsuri mai ample (n. ed.).**



# 1

## CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE

### Idei importante

Pentru că iubim și suntem iubiți în mod diferit, menținerea vie a iubirii în căsnicie presupune o muncă grea. Dacă nu identificăm metodele prin intermediul cărora receptează partenerul iubirea noastră, căsnicia se poate duce de râpă chiar înainte să apucăm să ne dăm seama de asta. Trebuie să ne identificăm unul altuia limbajul specific de iubire.

1. Reanalizează-ți copilăria. Ai fost destul de iubit de părinți? Cum și-au exprimat iubirea față de tine? Gândindu-te, acum, la viața ta de adult, ce impact a avut comportamentul lor asupra felului în care-ți exprimi iubirea față de partener?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Fă o listă cu neajunsurile și cu reușitele părinților în încercarea de a-ți transmite afecțiunea lor și de

a te încuraja. Ce asemănări există cu felul în care îți exprimi tu afecțiunea față de partener? În ce fel, neconștientizat, reflectă eșecurile tale pe cele ale părinților? Dar reușitele?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. În cazul în care nu ți-ai schimbat modul de exprimare a iubirii, e posibil ca partenerul să reacționeze din ce în ce mai negativ. Analizează-ți relația din ultimul an, încercând să identifici una dintre următoarele tipuri de probleme: (1) lipsa de reacție a partenerului față de gesturile tale de iubire; (2) frustrarea celui alt față de lipsa ta de afecțiune, ca urmare a faptului că fie ai ignorat, fie n-ai acceptat anumite lucruri. Care este adevărata natură a problemei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Privind retrospectiv, ce cărți, casete și/sau articole importante te-au influențat în strădania de a ameliora

climatul afectiv din cuplu? Încearcă să-ți amintești când și cum ai aplicat ideile preluate din materialele respective. Când ai reușit și când ai dat greș și de ce? Oare au fost consecvente cu limbajul de iubire al partenerului?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Gândește-te la un moment în care ți-ai exprimat iubirea într-un anumit fel, însă fără ca celălalt s-o recepteze potrivit așteptărilor. Poate că nu e vorba de un refuz la mijloc, ci doar de o simplă neidentificare a sentimentelor exprimate. Oare de ce intențiile bune, sinceritatea și chiar „gândurile la unison” nu sunt întotdeauna de ajuns?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Discutați despre natura comunicării, în general, și despre modalitățile în care se iscă neînțelegerile cauzate

de complexitatea limbajului și a diverselor sale dialecte. Cum contribuie mediul, sexul, scara de valori etc. la exacerbarea disensiunilor?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## 2

### CUM SĂ MENȚII PLIN REZERVORUL AFECTIV

#### Idei importante

**D**ragostea influențează major comportamentul uman. Dincolo de acest lucru, cuvântul „iubire” cunoaște diverse interpretări și utilizări. Relația în sine pe care o presupune mariajul urmărește cultivarea iubirii și a intimității în cuplu. Căsnicia poate fi locul ideal pentru umplerea „rezervorului afectiv”.

1. Enumeră trei zicale bine-cunoscute, de genul „iubirea face lumea să se învârtă”, care să exprime statutul efervescent al iubirii. Notează înțelesul fiecăreia în parte și implicațiile pe care le poate avea în căsnicie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. De regulă, când cineva suferă, îi găsim diverse justificări, sau, altfel spus, scuze pe care să ne sprijinim

relația pe mai departe. Gândește-te la relația unor oameni apropiați ție, care validează situația de față, și vei înțelege cum se face că gestionarea defectuoasă a sentimentelor de iubire duce la apariția unor probleme mari.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Gândește-te la copiii tăi sau la ai apropiaților. Amintește-ți de un incident având la bază un comportament inadecvat și ivit, eventual, într-o perioadă în care copilul se poate să fi fost lipsit de afecțiunea părinților. În ce fel l-ar fi ajutat pe copilul respectiv să-i fie umplut „rezervorul afectiv“?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Însingurarea împiedică înflorirea iubirii în căsnicie. Încearcă să-ți aduci aminte de o perioadă în care, aflându-te departe de partener, v-ați distanțat. Apoi, reflectează la o distanțare afectivă pe fondul unor neînțelegeri. Ce consecințe au avut

cele două situații asupra voastră și cum ați îndreptat situația?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Un rezervor afectiv gol poate fi comparat cu o mașină ce nu are ulei de motor. Fii inventiv și găsește alte două comparații inteligente care să ilustreze acest lucru. Cum scot ele în evidență importanța faptului de a fi iubit și de a iubi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Idei pentru discuții de grup

Dezbateți despre locul pe care îl ocupă iubirea în diverse sisteme filozofice și teologice și despre modul în care contribuie ea la starea de bine a civilizațiilor trecute și actuale. Cum poate fi descris acest lucru și cum poate fi aplicat?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# 3

## ÎNDRĂGOSTIREA

### Gânduri importante

**O**ricât de palpitant ni s-ar părea să fim îndrăgostiți, această stare este de scurtă durată și, în mare parte, caracterizată prin egoism. Iubirea care sprijină cu adevărat starea de bine a partenerului se bazează pe rațiune, voință și disciplină. Cealaltă, individualistă, nu presupune decât posibilitatea de a fi transformată și completată.

1. Întocmește o listă pe două coloane, referitoare la „starea de îndrăgostire”. În prima coloană specifică sentimentele, convingerile, speranțele etc. care au dat roade mai târziu, punând bazele iubirii asumate. Apoi consemnează-le pe cele naive, nerealiste și chiar dăunătoare, care nu au contribuit în mod special la construirea unei relații mature.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Încearcă să rememorezi momentul în care, căsătorit fiind, ai constatat că sentimentele euforice au început să se estompeze și ai descoperit primele defecte ale partenerului. Enumeră o parte dintre obstacolele inițiale, precum și lucrurile care au sprijinit evoluția relației.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Identifică momentele romantice care s-au făcut simțite ulterior în căsnicie, ducând la instalarea primelor sentimente trainice. Cum au ajutat aceste sentimente la consolidarea relației?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Cu toții ne dorim să rămânem în faza de apogeu a perioadei de dinainte de căsătorie, dar până la urmă ajungem să ne mulțumim cu o relație plată. Înainte să ajungi în acest punct, fii sincer în legătură cu „calitatea” iubirii pe care-o oferi. Regăsești în dragostea ta vreunul dintre cele trei aspecte pe

care doctorul Peck le identifică drept iluzii ale îndrăgostitului: (1) nu este un act de voință; (2) disciplinare slabă și efort inconștient; (3) lipsă de interes real referitor la faptul de a-ți mulțumi partenerului?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Citează trei lucruri petrecute în ultima lună care l-au avut în centru pe partener și prin care ai putea ilustra calitățile „adevăratei” iubiri: (1) afecțiune, însă nu obsesie; (2) efort și disciplină reale; (3) mai degrabă un fundament rațional decât unul instinctual; (4) interes față de progresul partenerului.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Idei pentru discuții de grup

Analizați componentele afective, psihologice, fiziologice și spirituale asociate atât cu „îndrăgostirea”, cât și cu iubirea adevărată, bazată pe generozitate.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# 4

## PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAȚIILE

Complimentele, cuvintele de laudă și rugămințile, înlocuind poruncile, toate vin în sprijinul partenerului, făcându-l să-și consolideze încrederea în sine. Acestea ajută la crearea unei atmosfere intime în cuplu și la ameliorarea durerii sufletești, scoțând, totodată, la iveală întregul potențial al celuilalt.

1. Într-o seară, oferă-i partenerului șansa să-ți împărtășească visurile, interesele și talentele lui. Ascultă-l în mod empatic, ca să scoți la lumină ceea ce-l caracterizează cu adevărat. Pune-te în locul lui, fii sincer și iubitor și încurajează-l să facă orice pentru a-și atinge țelurile.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Familiaritatea poate da naștere la diverse forme de dispreț și de mojie. Gândește-te la modul în care a decurs relația ta în ultima săptămână. Te-ai adresat celuilalt pe un ton arțăgos, ai avut o atitudine sarcastică sau un punct de vedere prea distant? Te-ai concentrat doar asupra greșelilor partenerului? Reglează conturile și asigură-te că ești iertat pentru cele făcute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Evaluează-ți capacitatea de comunicare. Cuvintele tale au reflectat rugăminți, sugestii, îndrumări? Sau au sunat ca niște porunci, ultimatumuri ori, chiar mai rău, ca niște amenințări? Amintește-ți că alegerea de a fi iubitor și serviciile efectuate în mod voluntar sunt fundamentale în dragoste. Cum ai putea să rafinezi modul în care te adresezi partenerului?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Există nenumărate modalități — pe un ton blând, încurajator, drăgăstos etc. — prin care poți să comunici verbal cu partenerul. Așa cum spune și în carte, luați o agendă și scrieți pe o pagină nouă titlul „declarații”. Aici puteți să consemnați căi creative, mai bune, de a vă susține partenerul chiar și în cele mai mărunte privințe. Literatura motivațională vă poate fi de mare folos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Grație unui fapt banal, mariajul lui Bill și al lui Betty Jo a evoluat mult în bine. Fiecare a făcut o listă cu lucrurile pe care le apreciau în mod special unul la celălalt. Apoi, de două ori pe săptămână, și-au făcut reciproc complimente pe baza listei respective. Procedează la fel cu partenerul tău. Pentru început, ar fi bine să revezi lista făcută de Bill și de Betty Jo. După perioada inițială de două săptămâni, continuați alte două luni cu complimentele, profitând de orice ocazie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Dezbateți asupra influenței pe care-o au cuvintele la nivel de individ și chiar de națiune. Analizați felul în care ne încorsetează sau ne eliberează, cu privire la imaginea pe care-o avem despre noi și despre lumea înconjurătoare.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 5

## AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI

### Idei importante

**E**bine să petrecem destul timp în doi, să ne împărțim gândurile, să ne ascultăm reciproc și să derulăm diverse activități împreună, astfel încât să-i dăm de înțeles partenerului că ținem cu adevărat la el și că ne bucurăm de prezența sa.

1. „Am o slujbă tare grea” poate servi drept justificare pentru faptul că nu petreci destul timp cu partenerul. Și totuși, reușita, fie ea și materială, nu poate suplini sub nicio formă intimitatea. Întocmește împreună cu partenerul un plan pentru responsabilizarea cuplului, prin intermediul timpului petrecut în doi. Învață să te sacrifici.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bill a înțeles că limbajul primar de iubire al lui Betty Jo consta în timpul în doi. Prin urmare, a întocmit o listă cu lucrurile agreabile pe care putea să le facă împreună *cu* ea. Plimbările, vacanțele sau, efectiv, discuțiile cu copiii presupun ca amândoi partenerii să fie alături unul de altul în momente importante. Fă-ți și tu o asemenea listă și promite-ți să realizezi două puncte din ea în următoarea lună.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Gândește-te la ultima problemă sau încercare majoră prin care a trecut partenerul tău. Notează căile prin care ai fi reușit mai bine: (a) să-i dai mai puține sfaturi și să fii mai empatic; (b) să fii mai înțelegător și să sugerezi mai puține soluții; (c) să pui mai multe întrebări și să tragi mai puține concluzii și (d) să-i acorzi mai multă atenție partenerului decât problemei în sine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Conștientizează importanța activităților „derulate în comun” de către partenerii de căsnicie. Gândește-te la trei situații care au te-au apropiat foarte mult de celălalt, constituind în orice moment niște amintiri dragi. Au implicat aceste situații și timp petrecut în doi, o activitate derulată în comun? Plănuiește un nou eveniment care să se dovedească, ulterior, o „amintire” frumoasă.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Fii sincer în legătură cu rolul sentimentelor în viața ta. A ajutat exprimarea lor corectă la o rezolvarea unei probleme sau la completarea unei întâmplări pozitive? Ai tendința să-ți reprimi sentimentele? Le exhibi impulsiv sau încerci să le ascunzi? Cum se împletesc cu cele ale partenerului? Cum ați putea îmbunătăți comunicarea sentimentelor în cuplu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Dezbateți pe marginea ideii potrivit căreia organizarea activităților de cuplu trebuie să plece de la preocupările ambilor parteneri. Un al doilea scenariu ideal ar fi să dedicăm timp și atenție, precum și să ne raportăm rațional și sufletește la interesele partenerului, interese cu care n-am fost de acord în primă fază.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 6

## AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE

### Idei importante

**D**arurile sunt simboluri concrete ale iubirii, indiferent că vorbim de lucruri cumpărate sau confecționate ori de simpla noastră prezență alături de partener. Darurile făcute celuilalt arată că-ți pasă și conferă valoare relației voastre.

1. Darul capătă valoare prin faptul că e prețuit de cel care-l primește. Dacă se întâmplă să nu-ți placă prea mult un lucru primit, gândește-te la intenția celui care ți l-a oferit și reconsideră gestul prin prisma iubirii afișate de respectiva persoană.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ia aminte la sfatul autorului și întocmește o listă cu darurile făcute partenerului în trecut, pe care acesta le-a apreciat. În plus, încearcă să afli de la

oamenii din jur ce alte gusturi au partenerii lor. Apoi ia-ți angajamentul de a-i oferi partenerului tău în fiecare săptămână, timp de o lună, o dovadă de iubire, oricât de mică, în funcție de preferințele lui.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. E posibil ca în acest moment să consideri că n-ai bani de daruri. În cazul în care cadoul vizează o „proprietate” importantă, poți să-l socotești o investiție. Reanalizează-ți bugetul și sacrifică-te, arătându-te mai generos cu partenerul.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Uneori, când limbajul de iubire al partenerului constă în daruri, trebuie să lași deoparte nevoile tale considerate prioritare. Amintește-ți de situațiile anterioare în care partenerul a tânjit după un dar sau după prezența ta și n-ai reușit să-i satisfaci

dorința. Ai fi putut să-i stai alături de dragul lui. Ia-ți angajamentul ca, data viitoare când se mai ivește ocazia, să iei hotărârea potrivită, oricât de greu ți-ar fi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Nu uita că a fi alături de celălalt înseamnă mai mult decât a i te alătura fizic. Zi de zi, timp de o săptămână, încearcă să-i împărtășești măcar un lucru important sau un sentiment. Determină-l și pe el să facă la fel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Discutați despre importanța și tipurile de daruri a căror oferire este încurajată de diverse culturi, prin tradiții de familie și prin personalitatea individului.

Cum este exprimată iubirea în fiecare caz și prin ce sunt valoroase aceste daruri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 7

## AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE

### Idei importante

**R**eproșurile adresate partenerului, pentru că n-a făcut diverse lucruri pentru tine, pot indica faptul că limbajul tău de iubire constă în „servicii”. Nu trebuie să-i impui niciodată celuiilalt să-ți facă diverse servicii. Acestea trebuie executate de bunăvoie și receptate asemenea și uneori îndeplinite în urma unei rugăminți.

1. Până și atunci când vrem să îndeplinim o rugămintă pe care ne-a adresat-o partenerul, ne place s-o facem cum știm noi. Un serviciu făcut din dragoste se traduce prin împlinirea așteptărilor partenerului. Încearcă să afli ce lucruri ar vrea partenerul să faci în general pentru el și achită-te la modul optim de aceste sarcini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Alege trei sarcini simple, dar tolerabile, care nu-ți plac în mod special, dar despre care știi că, îndeplinindu-le, îți vei mulțumi partenerul. Surprinde-l și achită-te de aceste sarcini fără să te lași rugat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Multe cupluri au impresia c-au depășit stereotipiile privind rolul fiecărui sex într-o relație conjugală, dar, inconștient, tendințele continuă să existe. Discută cu partenerul despre cele mai profunde sentimente pe care le ai în legătură cu activitățile în comun, dar și cu situațiile din trecutul familiei tale în această privință.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Analizează încă o dată lista doleanțelor lui Mark și Mary. Gândește-te la patru îndatoriri pe care ai dori să le îndeplinească partenerul pentru tine.

Arată-te dispus să faci și tu la fel și adaptează-te situației privind lucrurile prin prisma afecțiunii pe care v-o purtați unul altuia, și nu ca pe o obligație sau ca pe o cutumă de ordin juridic ori moral. Nu uita de planificare, căci e foarte importantă!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. O mulțime de probleme de cuplu sunt cauzate de ideea preconcepută că după căsătorie trebuie să renunțăm „să ne mai curțăm”. Încearcă să-ți amintești ce dragoste mare și ce senzație de profundă intimitate rezulta odinioară din gesturile prin care vă cucereați. Încearcă să faci o parte dintre lucrurile pe care le făceai pe atunci, și vezi dacă ajută la reinstalarea apropierii în cuplu.

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Dezbateți pe seama următoarelor două puncte de vedere alimentate de sute de ani de către diverși indivizi și societăți: (1) împlinirea și fericirea sunt de partea celor aflați în postura de stăpâni, cărora ceilalți le stau în permanență la dispoziție, servindu-le interesele; (2) împlinirea și fericirea sunt de partea celor care-i slujesc pe cei din jur, demonstrându-și iubirea prin gesturi benevole.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 8

## AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC

### Idei importante

**C**ontactul fizic se traduce prin gesturi de iubire izvo-  
rând din străfundurile ființei noastre. Ca limbaj al  
iubirii, contactul fizic reprezintă o modalitate foarte efi-  
cientă de comunicare, variind de la o atingere neînsem-  
nată pe umăr până la cel mai pătimaș sărut.

1. Elimină orice formă de contact fizic negativ. Dacă  
i-ai făcut vreun rău partenerului, oricât de mic,  
cere-ți iertare și în viitor încearcă să te controlezi.  
Dacă celălalt s-a arătat nemulțumit de diverse  
modalități de contact fizic, renunță la obiceiurile  
respective și înlocuiește-le cu gesturi agreabile, pe  
placul lui.

.....

.....

.....

2. Poate că n-ai discutat niciodată în mod deschis cu partenerul despre atingerile care vă procură plăcere. Discutați despre aspectele de ordin afectiv, sexual sau psihologic privind toate zonele trupului.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Întocmește o listă cu împrejurările, locurile și tipurile de atingeri care ți-ar face plăcere, ajutând, astfel, la consolidarea legăturii fizice dintre tine și partener. De exemplu, cum ai vrea să fii întâmpinat de partener în momentul în care intri sau ieși din mașină? Dacă aveți păreri diferite cu privire la acest lucru, încercați să ajungeți la un compromis, fiecare străduindu-se să-l mulțumească mai întâi pe celălalt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Revino asupra cazului lui Patsy și al lui Pete. Lui Patsy i-a fost relativ ușor să-și exprime dorința de

a petrece mai mult timp împreună cu soțul ei. Lui Pete i-a fost însă foarte greu să-i spună că pune mare preț pe contactul fizic și, în special, pe raportul sexual. Oare de ce? Partenerul nu-ți poate ghici gândurile. Indiferent de cât de greu ne-ar fi, trebuie să ne împărtășim dorințele și să-i destăinuim celuilalt care este limbajul ce ne face să ne simțim cu adevărat iubiți. De ce n-am iniția o discuție deschisă cu partenerul, pentru a analiza toate aceste lucruri? Nevoia de contact fizic este greu de recunoscut până și față de noi înșine. Fii sincer cu partenerul și cu tine când vine vorba de aspectele sexuale și recunoaște când nu te simți iubit sau la loc sigur, mai ales că majoritatea suntem inhibați de imperfecțiunile propriului trup.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Printre momentele de criză din viața oamenilor se numără decesul, apariția unei boli grave și alte lucruri asemănătoare, dar în această categorie intră și mici traume cotidiene, cu un puternic impact afectiv. Învață să-ți exprimi afecțiunea printr-o atingere tandră, înlocuind astfel clipele de tăcere sau vorbele nelalocul lor.

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Idei pentru discuții de grup

Discutați despre emoția ce ia naștere prin contactul fizic. De exemplu, uneori, când pățim ceva, rezervorul nostru afectiv tânjește după o îmbrățișare, dar alteori nu suportăm să ne atingă nimeni. Stările de spirit, reacțiile și percepțiile ne afectează, toate, dorința de a vrea sau nu să fim mângâiați, îmbrățișați ori să facem dragoste într-o situație dată.

## CUM SĂ-ȚI DESCOPERI LIMBAJUL PRIMAR AL IUBIRII

### Idei importante

**E**xistă câteva întrebări esențiale pe care trebuie să vi le puneți, pentru a descoperi limbajul dumneavoastră primar de iubire. Care este cea mai mare dorință a dumneavoastră, în cuplu? Ce vă face să vă simțiți foarte iubit? Ce vă jignește profund? Ce vă doriți mai mult decât orice? Răspunsurile la aceste întrebări reprezintă indicii extrem de importante privind descoperirea propriului limbaj de iubire.

1. Mulți se străduiesc să facă în așa fel, încât sexul să fie o plăcere comună. Uneori, ne concentrăm asupra tehnicii, a frecvenței sau a varietății pozițiilor sexuale. Efortul nostru este, în general, legat de rezervorul afectiv. Gândiți-vă la relația voastră și la modul prin care v-ați putea concentra mai mult pe latura afectivă, astfel încât să aduceți îmbunătățiri în plan fizic.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. În general, ne place să ne exprimăm iubirea în propriul limbaj de iubire, nefiind prea înclinați spre a-l descoperi pe cel al partenerului. Amintește-ți de momentele în care ai simțit că i-ai arătat limpede celuiilalt că-l iubești. Ai făcut-o prin intermediul propriului limbaj de iubire sau prin cel al partenerului? Ești dispus să i te adresezi de acum înainte în limbajul lui?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Dacă n-ai reușit să-ți identifici propriul limbaj de iubire, se prea poate ca rezervorul tău afectiv să fie ori prea gol, ori prea plin. Indiferent de situația dată, inventariază și evaluează cele mai profunde emoțiile ale tale. Dacă ai rezervorul gol, întreabă-te: „Oare m-am simțit vreodată, în viața mea, iubit?” Dacă „da”, atunci când? Ce te-a făcut să te simți iubit? Răspunsul îți va revela propriul limbaj de iubire.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Dacă ai rezervorul plin, întoarce-te la perioada de dinainte de căsătorie și încearcă să-ți amintești cum era. Acest lucru te va ajuta să descoperi lucrurile care contează pentru tine într-o relație, dezlegând astfel misterul. Odată aflat limbajul tău de iubire, vei putea să ai o relație și mai împlinită.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Indiferent că-ți cunoști sau nu limbajul de iubire și că ai rezervorul afectiv complet gol ori foarte plin, îți recomand să joci, timp de o lună, jocul „verificarea rezervorului”. De trei ori pe săptămână, roagă-ți partenerul să-și evalueze rezervorul afectiv și să dea o notă de la zero la zece, iar apoi ține cont de sugestiile lui și asigură-te că-i satisfaci cerințele. Dacă rezervorul partenerului este în permanență de „zece”, ești liber să te felițiți, dar ai grijă să-l iubești mereu ca acum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

În general, satisfacerea nevoilor celui alt presupune să ai noi inițiative — chiar dacă uneori asta nu înseamnă altceva decât să speli rufe. Discutați despre faptul că, pentru a cunoaște împlinirea maximă în căsnicie, partenarii trebuie să aibă răbdare și să-și dea sfaturi unul altuia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 10 și 11

## IUBIREA ESTE O ALEGERE ȘI IUBIREA CONȚEAZĂ ENORM!

### Idei importante

**A**legerea de a-ți exprima iubirea față de partener pe Alimbajul lui are multe avantaje. Poate ajuta la vindecarea rănilor din trecut și poate inspira siguranță, stimă de sine și prețuire. Și totuși, aspectele de ordin instinctual ale simplei îndrăgostiri diferă enorm de alegerile voite ce satisfac nevoile afective profunde ale partenerului.

1. La fel ca în cazul lui Brent, prezentat în capitolul 10, rezervorul afectiv al partenerului poate să fie aproape gol, și asta fără o cauză clară. Cu toate că nu avem intenția de a-i face rău celuilalt, uneori ajungem să urmăm căi inadecvate pentru satisfacerea nevoilor sale. Trebuie să conștientizăm la modul deschis aceste lucruri și să acționăm în funcție de nevoile nesatisfăcute. Dar cum rămâne cu satisfacerea propriilor nevoi? Dacă există o cale mai bună pentru împlinirea lor? Ai fi dispus să faci un test de două luni, pe principiul „dă și ți se va da”? Ce-ar fi să începi să faci asta chiar de azi, ca să vezi ce se întâmplă?

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Un alt scop nobil e să iubești mai degrabă pentru satisfacția de a dărua decât pentru aceea de a primi. Analizează cele mai recente situații în care ți-ai exprimat iubirea față de partener. Ce așteptări ai avut în schimb? Dacă nu ți-au fost satisfăcute, ți-ai schimbat comportamentul? Uneori, avem așteptări imediate. Nu uita că „Roma n-a fost clădită într-o singură zi”. Iubirea este mai importantă decât clădirea Romei. Acordă timp relației! Ai răbdare!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Concentrează-te, acum, asupra gesturilor de iubire pe care știi că le vizează partenerul, dar care ție nu-ți sunt foarte la îndemână. S-ar putea să fi uitat complet care sunt acestea și să fie nevoie să-ți reamintească celălalt. Asigură-te c-o să realizezi aceste lucruri, astfel încât rezervorul partenerului să fie iarăși plin și el să se apropie mai mult de tine.

4. Siguranța, stima de sine și prețuirea — iată trei aspecte esențiale pentru binele nostru. Încercați să fiți deschiși, să vă arătați vulnerabilitatea unul față de celălalt, recunoscând verbal și validând faptic ideea că n-ați putea întreprinde nimic fără iubirea celuilalt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Folosirea unui limbaj al iubirii nepotrivit nu este lipsită de consecințe, ci poate fi foarte dăunătoare. Amintește-ți de Jean și de Norm — despre care am vorbit în capitolul 11. Conflictul lor major, după treizeci și cinci de ani de conviețuire, se baza pe o simplă neînțelegere. Reanalizează zonele de conflict și vezi ce a favorizat folosirea unui limbaj de iubire inadecvat.

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Cuplurile vizează adesea siguranța sau stima de sine a partenerilor, corectându-l sau manipulându-l pe celălalt în încercarea de a-și satisface propriile nevoi afective. Pe de altă parte, faptul că afișezi o mai mare iubire sinceră față de partener nu-ți garantează că acesta o să-ți răspundă la fel. Discutați despre riscul real de a nu vă fi satisfăcute nevoile afective, nici măcar atunci când dumneavoastră faceți tot posibilul în acest sens. Ce alte lucruri, în afară de folosirea limbajul de iubire adecvat, ar putea ajuta la consolidarea unei căsnicii?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 12

## CUM SĂ-ȚI IUBEȘTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA

### Idei importante

**N**u e deloc ușor, dar poți să iubești pe cineva nedemn de afecțiunea ta. Odată ce-am fost tratați rău și chinuiți, nu mai suntem capabili să exhibăm sentimente frumoase, ci doar suferință. Gesturile frumoase sunt o chestiune de alegere, nu de sentimente. Folosirea limbajului de iubire adecvat poate face „minuni”.

1. Dacă întâmpinați probleme serioase de cuplu, precum cele descrise în capitolul 12, primul lucru pe care trebuie să-l faceți e să dovediți multă voință, ca să duceți la capăt următorul experiment. Există riscul să aveți parte de și mai multă suferință, dar și șansa de a reînchea legătura cu partenerul, de a avea iarăși o căsnicie sănătoasă și împlinită. Măsurați avantajele și dezavantajele. Merită efortul!

Următorii patru pași (de la 2 la 5) probabil că vor necesita cel puțin șase luni de perseverență, pentru a obține rezultate similare cu cele înregistrate de Glenn și Ann. Credința nestrămutată în Dumnezeu ajută la creșterea șanselor de reușită.

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Întreabă-te în ce fel ai putea fi un partener de viață mai bun și, indiferent de atitudinea celuiilalt, acționează conform lucrurilor pe care le știi despre el. Continuă să afli cât mai multe lucruri, respectând dorințele celuiilalt. Asigură-ți partenerul că motivele de la baza acțiunilor tale sunt cât se poate de sincere.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Dacă primești semnale pozitive, e clar că ai făcut progrese. Exprimă o cerință clară, deloc neame-nințătoare și ușor de îndeplinit de către partener. Indiferent dacă reacționează sau nu, cere-i lunar câte ceva. Asigură-te că solicitarea este în concordanță cu limbajul tău primar de iubire, astfel încât să ajute la reumplerea rezervorului.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

4. Odată ce partenerul reacționează corespunzător și-ți satisface nevoile, vor intra în joc, alături de voință, și sentimentele. Comportă-te cu băgare de seamă și continuă să declanșezi reacții pozitive și încurajări permanente din partea partenerului.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Când vezi că mariajul începe realmente să se redreseze, consolidându-se, ai grijă să nu „te culci pe lauri” și să uiți de limbajul de iubire al partenerului și de nevoile lui din fiecare zi. Ești pe drumul cel bun și te îndrepti spre țelul mult visat, deci rămâi acolo. Stabilește niște date precise la care să analizați modul prin care să favorizați în continuare progresul relației.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Idei pentru discuții de grup

Multe căsnicii sfârșesc prin divorț, pentru că nu suntem în stare să ne arătăm modești și să-l slujim pe celălalt fie și în plin conflict. Discutați despre înțeleptele învățăminte ale lui Iisus Cristos, menționate în *Evangelia după Luca* 6, 27: „Iubiți pe vrăjmașii voștri.” De asemenea, reafirmați înțelesul gestului Său de a spăla picioarele ucenicilor (*Ioan* 13, 5, 12–17).

.....

.....



## Idei importante

Cele cinci limbaje ale iubirii se manifestă și în cazul copiilor, chiar dacă, mici fiind, aceștia nu sunt foarte conștienți de adevăratele lor nevoi, înțelegându-și sau nu propriile reacții. Pentru a fi un părinte bun, adresați-vă copiilor dumneavoastră pe limbajele lor de iubire. Iar înainte de a-l descoperi pe cel primar, vorbiți-le folosind în permanență toate cele cinci.

1. *Declarațiile.* În procesul de educare a copiilor, avem tendința să le reproșăm eșecurile. Dacă exagerăm, acest fapt poate avea consecințe distrugătoare asupra lor, odată deveniți adulți. Lăudați-vă copiii pentru fiecare lucru bun pe care or să-l facă în săptămâna ce urmează. Faceți-le cel puțin două complimente pe zi.

.....

.....

.....

.....

2. *Timpul în doi.* Coborâți-vă la mintea copiilor voștri. Fiți atenți la preocupările lor și încercați să

aflați cât mai multe despre ei. Când le sunteți alături, acordați-le toată atenția de care sunteți în stare. Faceți-vă zilnic timp pentru ei (pentru fiecare copil în parte) și acordați-le, lor și numai lor, măcar câteva minute. Ar trebui să faceți o prioritate din acest lucru.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. *Darurile*. Dacă le faceți prea multe daruri copiilor, gestul în sine își poate pierde valoarea și copilul poate ajunge să-l interpreteze greșit. Cadourile făcute periodic, alese cu grijă și înmânate alături de o declarație de genul: „Te iubesc și, prin urmare, ți-am cumpărat ceva special” contribuie la satisfacerea nevoii de iubire a copilului. Când îi cumperi sau îi dăruiești copilului un lucru, exprimă-ți iubirea prin cuvinte în momentul în care i-l înmânezi. (E bine să-ți exprimi iubirea și atunci când refuzi să-i dai copilului ceva despre care socotești că nu se cade: „Te iubesc, așa că nu pot să-ți cumpăr ca animal de casă/un șarpe cu clopoței.”)

.....

.....

.....

.....

.....

- .....
- .....
- .....
4. *Serviciile.* Deși părinții le fac în permanență copiiilor diferite servicii, când urmează să faci unul important, dă-i de înțeles că asta înseamnă că-l iubești. Oprește-te asupra unui lucru ce ție nu-ți place în mod special, dar care contează enorm pentru cel mic. Învăță ceva nou, însușește-ți o nouă abilitate sau fă o reparație care cere îndemânare, iar copilul te va lua drept model.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

5. *Contactul fizic.* Îmbrățișările, săruturile și toate formele permise de mângâiere sunt foarte importante pentru rezervorul afectiv al copilului. Ținând cont de vârsta, de firea și de limbajul lui de iubire, instituie o anumită abordare a acestei chestiuni. Pe măsură ce crește copilul, trebuie să fii mai atent, dar e important să întreții contactul fizic cu rol de încurajare.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
6. Odată ce ai descoperit limbajul de iubire al copilului tău, încearcă să-l vorbești cât mai des. Dar nu neglija celelalte patru limbaje. Corelate cu limbajul primar, acestea ar putea căpăta valențe semnificative.
- .....

### Idei pentru discuții de grup

Discutați despre importanța descoperirii și folosirii limbajelor de iubire în relația cu copiii. Acestea trebuie vorbite așa cum se cuvine, ținând cont de vârsta și de nivelul de înțelegere manifestat de cel mic. Încurajați-i pe copiii să-și exprime așa-zisul limbaj primar de iubire și aduceți-le la cunoștință limbajul dumneavoastră, dar și pe cel al partenerului. Care este procedura în cadrul altor culturi și familii?

.....

## CUPRINS

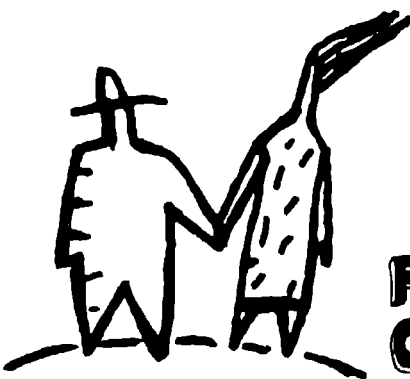
|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Mulțumiri</i> .....                                                                     | 5   |
| 1. Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie .....                                          | 7   |
| 2. Cum să menții plin rezervorul afectiv .....                                             | 15  |
| 3. Îndrăgostirea .....                                                                     | 22  |
| 4. Primul limbaj al iubirii: declarațiile .....                                            | 35  |
| 5. Al doilea limbaj al iubirii: timpul în doi .....                                        | 52  |
| 6. Al treilea limbaj al iubirii: darurile .....                                            | 72  |
| 7. Al patrulea limbaj al iubirii: serviciile .....                                         | 87  |
| 8. Al cincilea limbaj al iubirii: contactul fizic .....                                    | 105 |
| 9. Descoperirea propriului limbaj primar<br>al iubirii .....                               | 120 |
| 10. Iubirea este o alegere .....                                                           | 129 |
| 11. Iubirea contează enorm .....                                                           | 138 |
| 12. Cum să-ți iubești partenerul, când e nedemn<br>de iubirea ta .....                     | 145 |
| 13. Copiii și limbajele iubirii .....                                                      | 161 |
| 14. Un punct de vedere personal .....                                                      | 172 |
| Ghid de studiu pentru partener și pentru discuții<br>de grup (de James S. Bell, Jr.) ..... | 177 |

Căsniciile nefericite se datorează adesea unui motiv simplu, după părerea autorului Gary Chapman: vorbim limbaje diferite de iubire. În experiența sa de peste 30 de ani în calitate de consilier matrimonial, dr. Gary Chapman a identificat cinci limbaje de iubire: cuvintele de încurajare, timpul petrecut alături de cel drag, cadourile, serviciile și contactul fizic. Cartea le abordează pe fiecare în parte, într-un stil accesibil, din care nu lipsește umorul.

Cum puteți descoperi limbajul de iubire al partenerului dumneavoastră? Cartea include chestionare scurte, pe care le puteți completa, precum și întrebări aplicate, la care puteți medita și răspunde pe larg.

Deși unii cititori găsesc foarte dificilă ideea de a iubi un partener la care nu mai ții — în speranța că va veni cu timpul și afecțiunea — Gary Chapman promite că rezultatele vor răsplăti efortul. „Iubirea este o alegere”, spune autorul. „Și fiecare partener poate începe procesul acesta chiar acum.”

Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înșelăm, facem copii, divorțăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze.



## FAMILIA LA CURTEA VECHE

Din aceeași colecție, editorul recomandă:

**Dr. Rana Conway**

*Fara mofuri la masă*

**Ross Campbell**

*Educația prin iubire*

**Gary Chapman & Jennifer Thomas**

*Cele cinci limbaje ale iubirii*



**CURTEA VECHE** @ **FAMILIA LA CURTEA VECHE**

pentru a comanda online sau pentru  
lista completa a titlurilor publicate la  
Curtea Veche, vizitați [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

Designul  
copertei  
[griffon.ro](http://griffon.ro)



**GRIFFON AND SWANS  
BOOKS**

*Curtea  
veche*

**Începi să afli**

despre Curtea Veche



[www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)